Ratgeber Gesundheit

Sven-David Müller · Christiane Weißenberger





Ernährungsratgeber Cholesterin

Genießen erlaubt:

- Über 60 Rezepte – herzhaft und süß
- Mit Kalorien-, Nährwert-, Cholesterin- und Ballaststoffangaben pro Portion
- Mit vielen Tipps für den Alltag

So essen Sie cholesterinbewusst

Verzehren Sie weniger cholesterinreiche Lebensmittel: Dazu gehören Lebensmittel wie Innereien, Eigelb und Speisen, die aus vielen Eiern hergestellt werden.

Essen Sie weniger tierische Lebensmittel: Denn fast alle tierischen Lebensmittel, wie Fleisch, Wurst, Geflügel, Wild, fettreiche Milch und Milchprodukte, Butter und Käse enthalten sehr viel Cholesterin.

Nehmen Sie viele vitaminreiche Mahlzeiten zu sich: Die Vielfalt macht's. Optimal ist eine bunte und abwechslungsreiche Kost, die viel Obst, Gemüse, Salat, Kartoffeln, Vollkornprodukte, fettarme Milch und Milchprodukte sowie hochwertige pflanzliche Fette enthält.

Schränken Sie den Alkoholkonsum ein: Regelmäßiger Alkoholkonsum bewirkt eine direkte Erhöhung des Bluttfettspiegels.

Wählen Sie die richtigen Fette: Konsumieren Sie weniger Transfettsäuren (z. B. aus Butter), denn diese lassen den Cholesterinspiegel steigen. Bevorzugen Sie einfach und mehrfach ungesättigte sowie Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren.

Allgemein gilt:

- Reduzieren Sie bestehendes Übergewicht
- Bewegung ist das A und O
- Ernähren Sie sich abwechslungsreich und ausgewogen
- Trinken Sie täglich 1,5 bis 2 Liter zuckerfreie Getränke

schlütersche

Wussten Sie schon, dass ...

- alleine der Austausch von Butter gegen Diät-Margarine zu einer durchschnittlichen Cholesterinsenkung von 11 % führt?
- Cholesterin Blutfett ist und in ausreichendem Maße vom Körper selbst hergestellt wird?
- Knoblauch, Zwiebeln, Lauch und Schnittlauch Sulfide enthalten? Das sind schwefelhaltige Substanzen, die den Cholesterinspiegel senken.
- ein erhöhter Cholesterinspiegel lange Zeit keine Beschwerden verursacht?
- etwa 70 % der Erwachsenen in Deutschland erhöhte Blutfettwerte haben?
- Cholesterin ein lebenswichtiger Baustein für Zellen, Gewebe und als Grundsubstanz für die Bildung wichtiger Hormone ist?

Um Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall vorzubeugen, muss man nicht gleich zu Medikamenten greifen. Natürliche Cholesterinsenker sind sehr effektiv – und ohne Nebenwirkungen. Durch eine fettreduzierte Ernährung lässt sich der Cholesterinspiegel langfristig um bis zu 30 Prozent senken.
Der Ratgeber erklärt in verständlicher Sprache die Entstehung und Behandlung von Fettstoffwechselerkrankungen. Er enthält eine Fülle an leckeren Rezepten, mit denen sich die Blutfettwerte normalisieren lassen und die nicht nur cholesterinarm sind, sondern überdies aktiv Cholesterin senkende Stoffe enthalten. Alle Rezepte wurden von Experten entwickelt und enthalten die üblichen Kalorien- und Nährwertangaben sowie Cholesterin- und Ballaststoffwerte pro Portion.

Die Autoren

Sven-David Müller, Diätassistent, ist Autor zahlreicher Ernährungsratgeber. Der Ernährungsexperte ist regelmäßiger Gast in Hörfunk und Fernsehen.

Christiane Weißenberger, Diätassistentin, hat sich auf die Beratung von Diabetikern und Menschen, die unter Stoffwechselstörungen leiden, spezialisiert.

Aus dem Inhalt

- Das „gute“ und das „schlechte“ Cholesterin
- Behandlung von Fettstoffwechselerkrankungen
- Richtig essen und trinken bei erhöhten Blutfettwerten
- 23 Tipps für das tägliche Leben
- Tagesplan bei erhöhten Blutfettwerten
- Leichte Frühstücksideen
- Herzhafte Mittagessen
- Leichtes für den Abend

ISBN 978-3-89993-553-0

9 783899 935530



So können Sie Cholesterinbomben ganz einfach austauschen:

Lebensmittelgruppen	geeignet	ungeeignet
Fleisch	Kalbfleisch, mageres Rindfleisch, Geflügel ohne Haut, Wild	Schweine- und Rindfleisch, Hackfleisch, Speck, Ente, Innereien
Wurstwaren	Fettgehalt bis 20 %, roher und gekochter Schinken, Putenbrust, Cornedbeef	Fettgehalt über 20 %, z. B. Mettwurst, Teewurst, Salami, Blut- und Leberwurst
Fisch, Fischwaren	Dorsch, Flunder, Kabeljau, Scholle, Seelachs, Seezunge, Rotbarsch, Steinbutt, Forelle	Aal, Lachs, Thunfisch, Tintenfisch, Speisekrabben, Hummer, panierte Fische
Eier	Eiklar, cholesterinfreier Eiersatz	Eigelb, Eiernudeln, Rührei, Spiegelei, Omelette
Milch, Milchprodukte	fettarme Milch (1,5 % Fettgehalt), Buttermilch, fettarme Milchprodukte, Magerquark, Hüttenkäse	Milch- und Milchprodukte der Voll- und Halbfettstufe, Sahne, Sahnejoghurt, Crème fraîche, Käsesorten mit mehr als 30 % Fett i. Tr.
Fette, Öle	linolsäurereiche Speiseöle, z. B. Maisöl, Diätmargarine	Schmalz, Talg, Kokosfett, Olivenöl, einfache Margarine
Gemüse	alle Arten außer:	Avocado
Obst	alle Arten außer:	Trockenobst
Kartoffeln	Pellkartoffeln, Salzkartoffen	Pommes frites, Bratkartoffeln, Kartoffeltaschen
Süßwaren	Diätkonfitüre	Zucker, Honig, Schokolade, Speiseeis
Brot, Backwaren	alle Brotsorten	Torten, Blätterteig, Cremeschnitten, Biskuit, Krapfen
Getränke	zuckerfreie, z. B. Tee, Mineralwasser, Saftschorlen, Bohnenkaffe	zuckerreiche, z. B. Limonaden, Alkohol, Energy Drinks

Tipps zur Vermeidung von Transfettsäuren im Essen

- Achten Sie aufs Etikett: Transfettsäuren müssen zwar nicht klar deklariert werden, im Zutatenverzeichnis kann bei den Ölen und Fetten jedoch der Begriff „gehärtet“ auftauchen. Dies ist ein Hinweis auf einen möglichen Gehalt an Transfettsäuren.
- Erhitzen Sie Pflanzenöle nicht zu lange und nicht zu stark.
- Verwenden Sie die nativen oder kalt gepressten Öle nur in der „kalten“ Küche.
- Für die „heiße“ Küche eignen sich hoch erhitzbare raffinierte Öle.
- Schränken Sie den Konsum von Blätterteiggebäck, Chips und Süßwaren mit Fettglasur ein. Diese Lebensmittel enthalten oft gehärtete Fette.

Achtung: Cholesterinbomben!

Lebensmittel	Energie kJ	Cholesterin mg/100 g
Hühnerei	350	315
Butter	3240	240
Leberwurst (grob)	1840	225
Waffeln	1745	205
Schlagsahne mit 30 % Fett	1265	110
Thunfisch	970	100
Cervelatwurst	1900	95
Doppelrahmfrischkäse mit 60 % Fett i. Tr.	1485	95
Butterkeks	1820	80
Croissant	1715	80
Vollmilchschokolade	2300	30
Zartbitterschokolade	2110	15



Sven-David Müller
Christiane Weißenberger

Ernährungsratgeber Cholesterin – Genießen erlaubt!

Sven-David Müller
Christiane Weißenberger

Ernährungsratgeber Cholesterin – Genießen erlaubt!

Cholesterin natürlich senken

schlütersche

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.

ISBN 978-3-89993-553-0

Anschrift der Autoren:
Sven-David Müller
Wielandstraße 3, 10625 Berlin
www.svendavidmueller.de

Christiane Weißenberger
Lärchenstraße 15
97440 Werneck

Fotos:
ReKru GmbH 32
getty images: Umschlag vorne (rechts)
Ingo Wandmacher: Umschlag vorne (links), hintere Umschlagklappe (innen), 51, 55, 59, 75, 77, 83, 87, 89, 93, 97, 99, 101, 103, 105, 113, 115, 121, 122 (unten), 125, 127, 128, 129, 136
fotolia.com: Monika Adamczyk vordere Umschlagklappe (innen); amridesign 34; Andre 109; bbroianigo 82; buffalo66 78; Uwe Bumann 27; ChantalS 69; Lucky Dragon 70 (unten); DX 100; Elenathewise 120 (unten); emmi 44; evgenyb 15; ExQuisine 42; eyewave 96; Jordi Farres 92; felix 68; Anne Katrin Figge 85; foto.fred 62; Susan Fox 135; Eric Gevaert 73; Junior Gobira 37; greg 18; hans12 61; HAKOpromotion 72 (unten); helgy 84; Thierry Hoarau 80; jam4travel 58; Adam Jastrzbowski 60; Joss 43; Christian Jung 66; kameramann 122 (oben); Bernd Kröger 81, 86; Udo Kroener 57; Kzenon 22, 36; Lianem 26; luchschen 131; Sabine Luxem 65; Olga Lyubkina 63; MacJac 94; Omid Mahdawi 20; Maja 56; marcodimpe 134; Aga & Miko Materne 111; Falko Matte 67; Mayangsari 45; MEV 54, 88, 118, 120; Monika 3 Steps Ahead 71; Erick Nguyen 74; Jovan Nikolic 114; Leonid Nyshko 53, 123; Myra Olislaegers 39; ostromec 117; Sasa Petkovic 110; Franz Pfluegl 25; giuseppe porzani 104; Rikke 108; rimglow 70 (oben); Michael Röhrich 107; Torsten Schon 30, 41; Carmen Steiner 48; .shock 11; Grzegorz Szlowieniec 112; Tomboy 47, 106, 119, 133; tomkai 130; Ergün Uyanik 91; Mykola Velychko 76; Arnaud Weisser 124; Ivonne Wierink (oben); yuka26 90

Abkürzungen:

EL	=	Esslöffel	kcal	=	Kilokalorien
g	=	Gramm	kg	=	Kilogramm
geh.	=	gehackt	kJ	=	Kilojoule (4,18 Kilojoule = 1 Kilokalorie)
gem.	=	gemahlen	mg	=	Milligramm
getr.	=	getrocknet	ml	=	Milliliter
ger.	=	gerieben	TL	=	Teelöffel

Gestaltung: Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Satz: Die Feder GmbH, Wetzlar
Druck und Bindung: Schlütersche Druck GmbH & Co. KG, Langenhagen

Inhalt









Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache in Deutschland. Hauptverantwortlich für die Entstehung dieser Krankheiten sind Störungen des Stoffwechsels, vor allem des Fettstoffwechsels: Ein erhöhter Cholesterinspiegel schädigt das Gefäßsystem des Menschen.

In den 1970er und 1980er Jahren wurde vornehmlich von der Pharmaindustrie, den Lobbyisten und auch der Ärzteschaft eine regelrechte Cholesterinhysterie geschürt. Plötzlich sollten alle Menschen, die einen Gesamt-Cholesterinspiegel oberhalb 200 mg/dl aufwiesen, krank sein. Das Herzinfarktrisiko sei oberhalb dieses Grenzwertes deutlich erhöht. In den letzten Jahren hat sich die Erkenntnis verdichtet, dass vielmehr das Verhältnis des gefäßschädigenden LDL-Cholesterins zum gefäßgesunden HDL-Cholesterin von Bedeutung ist. Heute behauptet niemand mehr ernsthaft, dass jeder Mensch mit einem Cholesterinspiegel von über 200 mg/dl automatisch krank ist und Medikamente einnehmen muss.

Viele Menschen wissen nicht, wie sie sich herzgesund ernähren können. Viele haben Vorbehalte gegen diätetische Maßnahmen, da sie meinen, dass sie für ihre Familie extra kochen müssen. Aber das ist natürlich nicht der Fall. Im Gegenteil: Wenn Sie Ihre Familie mit unseren Rezepten und nach unseren Regeln ernähren, tun Sie allen etwas Gutes. Unsere



Rezepte und Ernährungsregeln sind alltagstauglich und natürlich auch bestens für Berufstätige und Familien geeignet. Wir erklären Ihnen, was Sie warum bevorzugt essen sollten und zeigen auf, welche Lebensmittel und Verhaltensweisen für Ihre Gesundheit wenig förderlich sind.

Viele Menschen haben auch Angst vor Medikamenten und deren Nebenwirkungen. Im Cholesterinbereich ist der Lipobay-Skandal vielen noch gegenwärtig. Wir haben in der Diät- und Ernährungsberatung immer wieder festgestellt, dass die meisten Patienten sogenannte Lipidsenker überhaupt nicht benötigen, wenn sie sich richtig ernähren, Stress abbauen und sich ausreichend im Alltag bewegen. Das alles hat keinerlei Nebenwirkungen. Doch – einige Nebenwirkungen hat es schon: Es fördert die Fitness, macht aktiv und baut eventuell bestehendes Übergewicht ab!

Während Medikamente oftmals gleichzeitig den LDL- und HDL-Spiegel senken, was keine positiven Effekte für die Gesundheit hat, senkt eine gezielte

Ernährungsumstellung nachweislich insbesondere das gefäßschädigende LDL-Cholesterin. In der Diät- und Ernährungsberatung fragen uns unsere Patienten immer wieder, ob es möglich ist, ganz auf Lipidsenker zu verzichten. Aus eigener Erfahrung können wir nur bestätigen, dass bei mehr als zwei Dritteln der Patienten die Einnahme von Medikamenten einfach überflüssig ist. Oft sinkt das LDL-Cholesterin oder die Triglyzeride schon nach wenigen Monaten einer Ernährungsumstellung auf normale Werte ab. Und Patienten, die durch angeborene Stoffwechselstörungen deutlich erhöhte Blutfettwerte aufweisen, können durch eine gezielte Ernährungstherapie Medikamente einsparen und so die Schädigungen des Körpers reduzieren.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen der Gerichte und natürlich „Guten Appetit!“

Christiane Weißenberger
Diätassistentin/Diabetesassistentin

Sven-David Müller
Diätassistent/Diabetesberater

Geleitwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Verzicht", „schmeckt nicht", „Verlust von Genuss und Lebensfreude" – mit diesen oder ähnlichen Begriffen werden in der Regel Ernährungsratschläge zum Thema Cholesterin assoziiert. Da diese Assoziationen bis vor kurzem einer gewissen Grundlage nicht entbehrten und gleichzeitig viele neue Medikamente auf dem Markt Einzug hielten, führten natürliche Methoden zur Cholesterinsenkung lange Zeit ein Dornröschen-Dasein. Es schien doch viel einfacher, eine kleine Pille einzunehmen, als sich über Lebensstiländerung und Ernährungsumstellung Gedanken zu machen oder diese gar in die Tat umzusetzen.

Da aber das Bewusstsein für Arzneimittelnebenwirkungen ständig wächst und das Verlangen nach natürlichen Alternativen laufend zunimmt, steigt mittlerweile das Interesse an gesunder Ernährung wieder.

Umfangreiche Forschungen auf dem Gebiet der Ernährungswissenschaft haben auch die Grundsätze der Cholesterindiät verändert, die glücklicherweise durch unermüdliche Experten wie Sven-David Müller engagiert einer praktischen Umsetzung zugeführt werden. Es kann ihm gar nicht hoch genug angerechnet werden, dass er mit seinen gut umsetzbaren Ratschlägen einen leicht gangbaren, aber dennoch genussvollen Weg zu einer erfolgreichen, natürlichen Senkung des Cholesterinspiegels aufzeigt. Ganz nebenbei wird man bei Beherzigung dieser Ratschläge Gewicht verlieren und Energie gewinnen.

Auch neue medizinische Forschungsergebnisse zeigen, dass die richtige Ernährung in der Prophylaxe von Herz-Kreislauf-Erkrankungen einen ähnlichen Stellenwert einnimmt wie die medikamentöse Therapie. Man ist, was man isst – daran führt kein Weg vorbei. Das verlangt natürlich vom Einzelnen eine gewisse Einsicht, bietet aber andererseits auch eine Fülle von Möglichkeiten und Chancen, etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun und vielen Krankheiten wirkungsvoll vorzubeugen.

In diesem Sinne wünsche ich dem vorliegenden Buch eine weite Verbreitung und uns allen eine Rückbesinnung auf die natürlichen Ressourcen, die uns zur Erhaltung unseres wichtigsten Guts, nämlich unserer Gesundheit, zur Verfügung stehen.

Prof. Dr. Jürgen Spona
Biochemiker, Wien

Einführung

Cholesterin – Gefahr oder nicht?

Kein Thema ist so heiß umkämpft wie das Cholesterin: Immer wieder gibt es Bücher, die die Hysterie schüren, und andere, die Cholesterin von allen Risiken freisprechen.

Ist Cholesterin nun gefährlich oder nicht? Es kommt darauf an, um welches Cholesterin es sich handelt: Grundsätzlich lässt sich wissenschaftlich nachweisen, dass ein erhöhter LDL-Cholesterinspiegel ein Herzinfarktrisiko darstellt. Außerdem ist wissenschaftlich gesichert, dass ein niedriger HDL-Cholesterinspiegel gefährlich für das Herz ist. Bei jedem Menschen muss der Cholesterinspiegel jedoch individuell bewertet werden. Die Höhe des Gesamt-Cholesterinspiegels ist von vielen Faktoren abhängig, wie beispielsweise Alter, Geschlecht, Grad der sportlichen Aktivität oder vorliegende Erkrankungen.

Was ist Cholesterin?

Cholesterin – auch Cholesterol genannt – ist eine fettähnliche Substanz, die im tierischen und menschlichen Organismus wirklich wichtige Aufgaben erfüllt. Ohne Cholesterin kann der Mensch nicht überleben. Es ist der wichtigste Baustoff für alle Zellwände, es ist Ausgangsstoff für die Produktion von lebenswichtigen Hormonen, von Vitamin D, das für den Knochenstoffwechsel wichtig ist, und den fettverdauenden Gallensäuren.



Hormone, die u. a. aus Cholesterin hergestellt werden:

- Testosteron (männliches Geschlechtshormon),
- Östradiol (weibliches Geschlechtshormon),
- Kortisol (Stresshormon),
- Progesteron (weibliches Geschlechtshormon) und
- Aldosteron (Dursthormon – Regulation des Flüssigkeitshaushaltes).

Doch obwohl Cholesterin für uns lebensnotwendig ist, müssten wir es nicht mit der Nahrung zu uns nehmen: Unser Körper kann in der Leber die täglich benötigte Cholesterinmenge von einem halben bis einem Gramm selbst produzieren. In der Regel sind 90 Prozent des Cholesterinbedarfs vom Körper selbst synthetisierbar.

Der Name Cholesterin leitet sich von den griechischen Wörtern „cholos" (= Galle) und „stear" (= festes Fett) ab, da es 1784 erstmalig aus Gallensteinen isoliert wurde. Der französische Chemiker Michel E. Chevreul beschrieb es erstmals im Jahr 1816.

Durchschnittlich nimmt der Mensch 100 bis 300 Milligramm Cholesterin über die Nahrung auf. Das entspricht einer Resorptionsrate von 30 bis 60 Prozent. Zur Senkung des Cholesterinspiegels ist es in der Regel nicht erforderlich, die Cholesterinzufuhr über die Nahrung deutlich einzuschränken, denn die Effekte einer solchen Maßnahme sind sehr gering. Die Höhe des Cholesterinspiegels ist in erster Linie von der körpereigenen Produktion abhängig!

Veganer und Cholesterin

Cholesterol ist in allen Zellen und Körperflüssigkeiten von Mensch und Tier enthalten. Pflanzen sind jedoch cholesterolfrei. Daher ernähren sich Veganer cholesterinfrei. Sie leiden deutlich seltener unter erhöhten Cholesterinwerten als Menschen, die tierische Lebensmittel zu sich nehmen.

Das „gute" und das „schlechte" Cholesterin

Da Cholesterin als fettähnlicher Stoff nicht wasserlöslich ist, kann es nicht ohne Weiteres im Blut transportiert werden. Es würde sozusagen oben schwimmen und wäre nicht transportfähig. Die Leber stellt so für Fette spezielle „Transporter" her, in die das Cholesterin verpackt wird. Diese Transporter heißen Lipoproteine (Lipo = Fett, Protein = Eiweiß). Es handelt sich dabei um winzige Fettkügelchen, die von Eiweißen umgeben sind. So sind sie an ihrer Oberfläche wasserlöslich, da Eiweiß gut wasserlöslich ist.

Doch Cholesterin ist nicht gleich Cholesterin. Man spricht vom „guten" und vom „schlechten" Cholesterin. Hierbei handelt es sich immer um das gleiche Cholesterin, nur befindet es sich in unterschiedlichen Lipoproteinen. Lipoproteine können eine hohe Dichte (high density lipoprotein, HDL), eine geringe Dichte

(low density lipoprotein, LDL) oder eine sehr geringe Dichte (very low density lipoprotein, VLDL) aufweisen. Ist der VLDL- und der LDL-Spiegel hoch, kommt es zur Schädigung der Blutgefäße, was zu einer Arteriosklerose führen kann. Das HDL dagegen schützt die Blutgefäße.

Das schädliche LDL-Cholesterin

Das LDL-Cholesterin wird als das schlechte Cholesterin bezeichnet. Es ist aber nur im Übermaß gefährlich – jeder Mensch verfügt über das Lipoprotein LDL. Lediglich ein zu hoher Spiegel davon ist ungesund. LDL sind Lipoproteine geringer Dichte, die Cholesterin aus der Leber in den ganzen Körper transportieren. LDL ist also für den Cholesterintransport von der Leber in den Körper erforderlich. Cholesterin wird ja in allen Bereichen des Körpers dringend benötigt. Daher ist LDL auch nicht grundsätzlich schlecht.

Das Problem: LDL enthalten große Mengen an Cholesterin und haben nur eine dünne Eiweißhülle. Deshalb kann aus ihnen leicht Cholesterin entweichen. Je mehr Cholesterin als Teil der LDL in den Adern zirkuliert, desto größer ist das Risiko, dass Cholesterin entweicht und an den Gefäßwänden haften bleibt. Solche Fettablagerungen sind der Beginn der Arterienverkalkung (Arteriosklerose). Je höher das LDL-Cholesterin, desto höher ist deshalb auch das Risiko, als Folge der Arteriosklerose eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln.

Das gesunde HDL-Cholesterin

Das HDL-Cholesterin dagegen wird als das gute Cholesterin bezeichnet. HDL sind Lipoproteine hoher Dichte, die in der Leber und in der Darmschleimhaut gebildet werden. Sie haben einen höheren Eiweißgehalt und sind dadurch dichter als die LDL.

Die HDL sind die Gegenspieler des LDL. Sie sammeln das an Gefäßwänden abgelagerte Cholesterin wieder ein und transportieren es zurück zur Leber. Dort wird es erneut in Lipoproteine verpackt oder in andere Stoffe, beispielsweise in Gallensäuren, umgewandelt, die wiederum in den Darm abgegeben werden.

Ein hoher HDL-Spiegel bedeutet also, dass die Adern gut von Ablagerungen gereinigt werden. Er vermindert das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung und kann so erhöhte LDL-Spiegel bis zu einem gewissen Grad in Schach halten. Das HDL-Cholesterin sollte also möglichst hoch sein.

Was sind Triglyzeride?

Triglyzeride (Neutralfette) gehören wie das Cholesterin zu den Blutfetten. Sie bestehen aus einem Glyzerinmolekül und drei Fettsäuren. Triglyzeride werden mit der Nahrung aufgenommen und im Dünndarm gespalten. In der Leber kann der Körper Triglyzeride aber auch selbst herstellen: Von dort gelangen sie als VLDL (very low density lipoprotein)-Körperchen über das Blut zu den Organen.

Grundsätzlich erfüllen Triglyzeride wichtige Aufgaben im Körper: Sie sind als Energiereserve im Fettgewebe gespeichert (ca. acht Kilogramm bei einem Menschen von 80 Kilogramm). Des Weiteren haben sie die Aufgabe, den Körper gegen Kälte zu isolieren und die Organe vor Druck zu schützen. So sind die inneren Organe wie beispielsweise die Nieren in Fettgewebe eingebettet.

Erhöhte Triglyzeridwerte bedeuten – das ist inzwischen wissenschaftlich ge-

sichert – ein ebenso großes Risiko für Herz- und Gefäßkrankheiten wie hohe Cholesterinwerte, denn sie tragen ebenfalls zur Entstehung von Arteriosklerose und ihren Folgeerkrankungen bei. Vor allem in Verbindung mit niedrigen HDL-Spiegeln ist ein erhöhter Triglyzeridspiegel problematisch. Übrigens: Sinkt durch eine entsprechende Ernährungsumstellung der Triglyzeridspiegel, wird auch das Gesamtcholesterin niedriger und das Verhältnis von HDL zu LDL verbessert sich.

Fettstoffwechselstörungen sind eine Volkskrankheit

Fettstoffwechselstörungen sind häufig und meist auch von klinischer Bedeutung, da sie mit einem erhöhten Risiko für Herz und Gefäße verbunden sind. Aufgrund der Bestimmung ihrer Plasma-Konzentrationen werden

- Hypercholesterinämie (erhöhte Cholesterinspiegel),
- Hypertriglyzeridämie (erhöhter Triglyzeridspiegel),
- kombinierte Hyperlipidämie (erhöhter Blutfettspiegel)
- sowie primäre von sekundären Stoffwechselstörungen

unterschieden.

In Deutschland ist bei jedem dritten Erwachsenen der Cholesterinspiegel zu hoch. Diese Aussage gilt zumindest, wenn der Grenzwert 200 mg/dl herangezogen wird. Der Bundes-Gesundheitssurvey 1998 stellte fest, dass bereits im Alter von 30 bis 39 Jahren 15,2 Prozent der Frauen und 25,1 Prozent der Männer einen Cholesterinwert von 250 mg/100 ml aufweisen. Am häufigsten ist die Hypercholesterinämie bei Frauen im Alter zwischen 60 und 69 Jahren. Bei den Männern nimmt ihre Verbreitung bis zum 80. Lebensjahr zu. Das sind auch die Gründe der hohen Herzinfarktsterblichkeit in diesen Altersgruppen.

Ein Gesamt-Cholesterinspiegel oberhalb 200 mg/dl ist jedoch nicht in jedem Falle ein Grund für eine Behandlung. In vielen Fällen, insbesondere bei sportlich aktiven Menschen und Frauen vor der Menopause, ist das gefäßfreundliche HDL-Cholesterin so hoch, dass selbst ein Gesamt-Cholesterin von über 250 mg/dl kein Risiko darstellt. In jedem Falle sollte aber ein Gesamt-Cholesterinwert von mehr als 200 mg/dl zu einer Bestimmung des HDL-LDL-Verhältnisses führen. Nur so lässt sich ausschließen, dass kein Risiko vorliegt. Außerdem sollte auch der Triglyzeridspiegel bestimmt werden.

Ein erhöhter Cholesterinspiegel – genauer LDL-Cholesterinspiegel – ist also ein wichtiger Risikofaktor für Erkrankungen des Herz-Gefäß-Systems. Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Angina pectoris, Schlaganfall sind jedoch die häufigsten Todesursachen in Deutschland. In Deutschland starb nach den Angaben des Statistischen Bundesamtes – wie auch schon in den Vorjahren – nahezu jeder Zweite aufgrund einer Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems, insbesondere ältere Menschen.

Erhöhte Triglyzeridwerte sind vor allem bei Übergewichtigen und Diabetikern ein häufig auftretendes Problem. Folgen der Hypertriglyzeridämie, die auch isoliert einen Risikofaktor für das Herz- und Gefäßsystem darstellt, sind Fettleber, akute Pankreatitis und bei einer gleichzeitig vorliegenden Hypercholesterinämie ein extremer Risikofaktor für einen Herzinfarkt.

Wie Fettstoffwechselstörungen entstehen

Mehrere Ursachen führen zu einem **erhöhten Cholesterinspiegel** (Hypercholesterinämie). Die primäre oder familiäre Hypercholesterinämie wird vererbt: Alle Körperzellen haben einen Rezeptor, an dem Fettstoffe, unter anderem das LDL-Cholesterin, aus dem Blut andocken. Bei Menschen mit einer Veranlagung zu erhöhten Cholesterinwerten fehlen etwa 50 Prozent aller oder – bei Vererbung von beiden Elternteilen – sämtliche LDL-Rezeptoren. Dadurch kann das LDL-Cholesterin nicht ausreichend aus dem Blut gefiltert werden. In der Folge sammelt sich dieses im Blut, der Cholesterinspiegel steigt.

70 Prozent aller Hypercholesterinämien sind jedoch Folge anderer Faktoren oder Krankheiten, sie sind also sekundär. Zu diesen Faktoren zählen:

- fettreiche Ernährung (reich an gesättigten Fettsäuren und Transfettsäuren, arm an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen, Omega-3-Fettsäuren),
- Medikamente,
- Übergewicht,
- Krankheiten, z. B. Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose), Nierenleiden (nephrotisches Syndrom), Zuckerkrankheit (Diabetes) und Alkoholabhängigkeit.

Auch einer **Hypertriglyzeridämie** können unterschiedliche genetische Defekte (primäre oder familiäre Hypertriglyzeridämie) zugrunde liegen: Typisch für die familiäre Hypertriglyzeridämie ist, dass in der Familie nicht nur ähnlich hohe Triglyzeridkonzentrationen (200–1000 mg/dl bzw. 2, 3–11 ,51 mmol/l,) sondern auch deutlich erniedrigte HDL-Cholesterinwerte im Blut zu finden sind.

Die sekundäre Hypertriglyzeridämie wird verursacht durch:

- Erkrankungen, wie z. B. Diabetes mellitus, Gicht, Schilddrüsenerkrankungen, Nierenfunktionsstörungen, Pankreatitis (Entzündung der Bauchspeicheldrüse),
- Alkoholmissbrauch,
- zucker- und fettreiche, ballaststoffarme Ernährung,
- Übergewicht,
- Schwangerschaft,
- Medikamente, wie z. B. Betablocker, Kortikosteroide (Kortison), Diuretika, Antibabypille.



Woran Sie erhöhte Blutfettwerte erkennen

Genau das ist das Problem: Erhöhte Cholesterin- oder Triglyzeridwerte spürt man jahrelang überhaupt nicht. Sie können anfangs lediglich durch Laboruntersuchungen festgestellt werden. Unter Umständen kommt es zu gelblichen Fettknötchen an bestimmten Sehnen an den Handinnenflächen oder den Kniekehlen (sogenannte Xanthome) oder zu kleinen hellgelben Ablagerungen an den Augenlidern (Xanthelasmen). Diese können sich durch die Senkung des Fettspiegels zurückbilden.

Der Arzt stellt eine Hypercholesterinämie durch Messung der Cholesterinwerte (HDL-, LDL- und Gesamtcholesterin, Verhältnis HDL:LDL) im Blut fest. Findet sich ein sehr hoher Cholesterinspiegel, insbesondere ein auffälliger LDL-Cholesterinwert, ist es unbedingt erforderlich, auch die Cholesterinwerte der nahen Verwandten zu untersuchen. Damit kann festgestellt werden, ob die Hypercholesterinämie ggf. familiär bedingt ist. Mit weiterführenden Untersuchungen, z. B. mit einer speziellen Ultraschalluntersuchung, der sogenannten Dopplersonographie, kann der Arzt feststellen, wie stark arteriosklerotische Veränderungen in den Gefäßen schon ausgeprägt sind.

Sind die Cholesterinwerte auffällig, sollte auch der Triglyzeridspiegel bestimmt werden. Dabei muss der Arzt beachten, dass die Blutabnahme nach mindestens zwölfstündiger Nahrungskarenz erfolgt (nur Wasser oder kalorienfreie Flüssigkeiten, kein Alkoholkonsum). In vielen Fällen ist die Erhöhung der Triglyzeride auf einen beginnenden oder schlecht eingestellten Diabetes mellitus zurückzuführen.

Folgen und Risiken

So wichtig Cholesterin für den menschlichen Organismus ist, so gefährlich kann es werden, wenn zu viel davon in unseren Adern zirkuliert. Hypercholesterinämie und Hypertriglyzeridämie sind jedoch Risikofaktoren für die Entstehung einer Arterienverkalkung (Arteriosklerose), die wiederum Erkrankungen von Herz (koronare Herzkrankheit, Schlaganfall, Herzinfarkt) und Gefäßen (arterielle Verschlusskrankheit, „Raucherbein") zur Folge haben kann.

Es spielen zwar auch andere Faktoren wie Rauchen, Übergewicht, Diabetes mellitus und Bewegungsmangel eine Rolle bei der Entstehung von Arteriosklerose und ihren Folgeerkrankungen, doch das Cholesterin ist von besonders schwerwiegender Bedeutung. Sind Sie Raucher, leiden Sie unter Diabetes mellitus, Stress, haben Herz-Gefäß-Kranke in der Familie oder haben Sie aus anderen Gründen ein erhöhtes Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln, sollten Sie besonders auf Ihre Blutfettwerte achten. In diesem Fall gelten strengere Zielwerte. Lassen Sie in jedem Falle Ihren HDL- und LDL-Cholesterinspiegel sowie Triglyzeridspiegel bestimmen. Die Messung des Gesamt-Cholesterinspiegels ist zu wenig aussagekräftig.

Für Frauen gilt zusätzlich: Bis zur Menopause haben Frauen – bedingt durch die weiblichen Geschlechtshormone – meist einen hohen HDL-Wert. Mit den Hormonumstellungen der Wechseljahre sinkt jedoch das HDL, und das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung steigt!

Ab den Wechseljahren sollten die Blutfettwerte regelmäßig kontrolliert werden.

Risikofaktor Übergewicht

Die Anzahl der Übergewichtigen steigt in Deutschland immer weiter an. Wie das Statistische Bundesamt in Wiesbaden bekannt gab, waren im Jahr 2005 insgesamt 58 Prozent der Männer und 42 Prozent der Frauen in Deutschland übergewichtig.

Wann liegt ein Risiko für Herz und Gefäße vor?

Das Risiko eines zu hohen Cholesterinspiegels wird anhand der LDL-Werte und des Verhältnisses von HDL zu LDL bestimmt. Liegt das LDL über 130 und das HDL unter 35 mg/dl (HDL:LDL-Quotient = 3,7), ist das Herzinfarktrisiko hoch, und die (Diät-)Therapie muss sofort beginnen.

Ungünstig ist, wenn der Gesamtcholesterinwert 250 mg/dl übersteigt und gleichzeitig das Verhältnis von Gesamtcholesterin zu HDL-Cholesterin mehr als 5:1 beträgt. Wenn Sie Ihren HDL-Wert kennen, können Sie sich leicht ausrechnen, ob Sie optimal gegen Herz-Gefäß-Krankheiten geschützt sind. Multiplizieren Sie Ihren HDL-Wert mit fünf. Das Ergebnis ist das maximal zulässige Gesamtcholesterin. Wenn Sie also ein hohes HDL von 62 mg/dl haben, darf Ihr Gesamtcholesterin auch bei 300 mg/dl liegen und Sie sind noch nicht herzinfarktgefährdet. Liegt das HDL nur bei 38 mg/dl, ist auch schon ein Wert von 205 mg/dl für Sie gefährlich!

Einstufung der Blutfettwerte nach den Richtlinien des National Cholesterol Education Program (NCEP) 2001

Blutfett	Wert mg/dl (mmol/l)	Kommentar
Gesamtcholesterin	< 200 (< 5,16)	wünschenswert
	200–239 (5,16–6,16)	grenzwertig erhöht – HDL-Wert bestimmen lassen
	≥ 240 (≥ 6,19)	hoch – HDL-Wert bestimmen lassen
LDL-Cholesterin	< 100 (< 2,58)	bei KHK und/oder Diabetes mellitus
	< 130 (< 3,35)	bei 2 oder mehr Risikofaktoren
	< 160 (< 4,13)	0–1 Risikofaktor
HDL-Cholesterin	< 40 (< 1,03)	niedrig
	≥ 40 (≥ 1,55)	normal
Triglyzeride	< 150 (< 1,69)	normal
	150–199 (1,69–2,25)	grenzwertig erhöht
	≥ 200 (≥ 2,26)	hoch

Gesunde Blutfettwerte

- Gesamtcholesterin
  < 200–250 mg/dl
- LDL-Cholesterin
  < 130–160 mg/dl
- HDL-Cholesterin mindestens
  > 40 mg/dl, optimal > 45 mg/dl
- Verhältnis LDL:HDL < 3
- Triglyzeride < 200 mg/dl

Behandlung von Fettstoffwechselstörungen

Zur Behandlung von Fettstoffwechselstörungen kommen im Wesentlichen

- diätetische Maßnahmen (Gewichtsreduktion, fettsenkende Diät),
- körperliche Aktivitäten und
- eine Therapie mit Medikamenten

infrage.

In jedem Falle muss vor Therapiebeginn eine exakte Diagnose gestellt werden.



Dafür sollten die Betroffenen einen Internisten oder eine Fettstoffwechselambulanz (Lipidambulanz) in einer Universitätsklinik aufsuchen. In jedem Falle ist eine kompetente Diätberatung durch auf Fettstoffwechselstörungen spezialisierte Diätassistenten erforderlich. Der Vorteil einer Lipidambulanz: Durch den intensiven Kontakt zwischen Arzt, Patient und Diätassistent kann die Therapie optimal durchgeführt werden.

Diätetische Maßnahmen

Übergewicht ist ein bedeutender Risikofaktor für Herz-Gefäß-Krankheiten, weswegen bei Fettstoffwechselstörungen grundsätzlich ein normales Gewicht anzustreben und zu halten ist. Erhöhte Blutfettwerte findet man bei Adipösen dreimal häufiger als bei ihren schlanken Zeitgenossen. Verantwortlich dafür sind mehrere Mechanismen. Zum einen ist die Fettaufnahme über die Nahrung bei Übergewichtigen oft deutlich höher als bei Normalgewichtigen. Zum anderen bildet die Leber verstärkt Lipoproteine, vor allem, weil aus den größeren Fettspeichern auch viele Fettsäuren frei gesetzt werden. Außerdem liegt oft eine Störung im Abbau der Lipoproteine vor. Das Enzym, das die Lipoproteine im Blut abbaut, ist in seiner Aktivität bei Adipösen vermindert. Durch eine Ernährungsumstellung und eine Verringerung des Gewichts bessern sich die Blutfettwerte meist schnell. Dicke sterben früher als Dünne! Diese Aussage, die im 4. Jh. v. Chr. im Corpus Hippocraticum niedergeschrieben wurde, trifft ca. 2500 Jahre später unverändert zu.

Übergewicht ist eine oberhalb der Norm liegende Fettmenge im Körper. Als Gradmesser wird allgemein das Körpergewicht in Kilogramm herangezogen. Aber auch die Berechnung des Body-Mass-Indexes (BMI, s. S. 21), Umfangs- oder Hautfaltendicke-Messungen bzw. die Körperzusammensetzung (Stichworte Fettmessung oder BIA) können zur Bewertung des Körpergewichts herangezogen werden.

Das Robert Koch Institut in Berlin ermittelte, dass rund zwei Drittel der Männer und 55 Prozent der Frauen übergewichtig sind. Fast ein Viertel der eingeschulten Kinder und mehr als ein Drittel der Jugendlichen sind zu dick. Übergewicht ist also eine echte Volkskrankheit, die nicht nur in Deutschland immer weiter um sich greift, sondern weltweit eine Gesundheitsgefahr darstellt. Die Verfettung des menschlichen Organismus führt zu verschiedenen Krankheiten, verkürzt die Lebenserwartung und verringert die Lebensqualität. Übergewicht ist mehr als ein kosmetisches Problem. Extremes Übergewicht, das Experten als Adipositas (Fettsucht) bezeichnen ist von der Weltgesundheitsorganisation WHO als Krankheit anerkannt.

Übergewichtsbedingte Krankheiten

- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus Typ 2
- Fettstoffwechselstörungen (erhöhte Cholesterin- und Triglyzeridwerte)
- Gelenkprobleme (insbesondere Hüfte und Knie)
- Gicht (Vorstufe Hyperurikämie)

Insbesondere Herz- und Kreislauferkrankungen sind bei übergewichtigen Menschen häufiger als bei normalgewichtigen Menschen. Das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, nimmt mit der Ausprägung des Übergewichts zu.

Übergewicht entsteht, wenn der Körper mehr Energie (also Kalorien) zugeführt bekommt, als er verbrauchen kann. Experten bezeichnen das als eine positive Kalorienbilanz. Das Körperfett wird abgebaut, wenn die Energiebilanz negativ ist, also mehr Kalorien benötigt als zugeführt werden.

Während die Energiezufuhr in Deutschland nur leicht oberhalb der Norm liegt, ist die Bewegungsintensität viel zu gering und nimmt immer weiter ab. Übergewicht ist also eher auf Bewegungsmangel als auf übermäßige Kalorienzufuhr zurückzuführen. Und in diesem Missverhältnis liegt auch das Scheitern vieler Diäten begründet. Das Körpergewicht ist durch eine Ernährungsumstellung allein praktisch nicht in die richtige Bahn zu lenken. Ein sinnvolles Gewichtsreduktionsprogramm schließt grundsätzlich eine Bewegungs- und eine Ernährungstherapie ein. Dabei ist es wichtig, zu ergründen, warum die falschen und/oder zu viele der falschen Lebensmittel gegessen werden. Das Ernährungsverhalten kann relativ leicht anhand eines



Ess- und Trinktagebuches ermittelt werden. Außerdem ist es wichtig, dass sich übergewichtige Menschen entspannen und entspannt mit ihrem Körper umgehen. Das Erlernen von Entspannungstechniken ist für viele Übergewichtige der Schlüssel zu einem schlankeren Leben. Ideal ist autogenes Training. Durch den Abbau von Stress kommt es zur verminderten Ausschüttung von dick machenden und Hunger auslösenden Stresshormonen.

Viele Menschen können in einer Gruppe besser abnehmen als allein zu Hause. Daher sind Übergewichtsgruppen in Fitness-Centern optimal zur Reduktion von Übergewicht.

Body-Mass-Index

Das Körpergewicht lässt sich leicht anhand des sogenannten Body-Mass-Indexes (BMI) bewerten. Der BMI setzt die Körperoberfläche mit dem Körpergewicht ins Verhältnis und bezieht in der Bewertung das Alter mit ein.

$$\frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körperlänge in m x Körperlänge in m}}$$

Der Body-Mass-Index macht genau wie das Körpergewicht selbst keine Aussage über die Körperzusammensetzung. Ein erhöhtes Gewicht könnte ja auch auf eine große Muskelmasse zurückzuführen sein. Bei den meisten Menschen, die einen erhöhten BMI aufweisen, ist das aber sicher nicht der Fall. Außerdem sind Muskeln schlank. Fettgewebe dagegen schwammig und voluminös.

Bestimmen Sie Ihren BMI

Alter in Jahren	Idealer BMI in kg/m²
19–24	19–24
25–34	20–25
35–44	21–26
45–54	22–27
55–64	23–28
> 64	24–29

BMI	Auswertung	Kommentar
unter 18,5	Untergewicht	Zunehmen!
18,5–25	Normalgewicht	Bleiben Sie so, wie Sie sind!
25–30	Übergewicht	Ggf. müssen Sie abnehmen!
über 30	deutliches Übergewicht (Adipositas)	Sie müssen dringend abnehmen!

Um das Herz-Gefäß-Risiko zu bestimmen, müssen Sie Ihren Body-Mass-Index (BMI) kennen. Dieser sollte nicht über 25 liegen. Wenn Sie übergewichtig sind, sollten Sie langsam aber sicher Ihr Körpergewicht reduzieren.

Bauchfett ist herzgefährlich

Doch nicht nur die Gesamtmenge an Fett ist für die Gefährdung Ihrer Gesundheit entscheidend, sondern auch dessen Verteilung im Körper. Ein dicker Bauch ist weit gefährlicher als die Fettpölsterchen an Po und Oberschenkeln. Eine Fettansammlung im Bauchbereich wird als Apfeltyp bezeichnet. Dieses Fett birgt ein hohes Gesundheitsrisiko, z. B. für die Entwicklung eines Diabetes mellitus oder einer koronaren Herzerkrankung. Dieses

Fettverteilungsmuster kommt besonders häufig bei Männern vor. Dem gegenüber steht die weibliche Fettverteilung, die auch Birnentyp genannt wird. Hierbei befindet sich das Fett vor allem an Po und Oberschenkeln. Bei dieser Form ist das Gesundheitsrisiko vergleichsweise gering.

Das Fettverteilungsmuster kann oft schon mit einem Blick erkannt werden. Zur genauen Bestimmung reicht auch hier ein Maßband aus: Ein Maß für die Fettverteilung ist der sogenannte *waist-to-hip ratio* (WHR). Hierfür werden der Taillen- und der Hüftumfang in Zentimetern bestimmt und die beiden Werte dividiert. Ein Umfangverhältnis von über 1 bei Männern und über 0,85 bei Frauen spricht für eine Apfeltyp-Fettverteilung. Auch der Taillenumfang allein ist bereits ein gutes Maß für die Fettverteilung: Bei Männern gilt ein Gürtelumfang ab 94 cm, bei Frauen ab 80 cm als gefährlich. Besonders wichtig ist die Fettverteilung bei einem nur mäßigen Übergewicht (bis zu einem BMI von 29,9). Leichtes Übergewicht ist beim Birnentyp häufig unbedenklich. Beim Apfeltyp dagegen können schon früh gesundheitliche Gefahren auftreten. Je stärker der BMI steigt, umso weniger fällt die Fettverteilung ins Gewicht, da dann die Gesundheitsrisiken insgesamt zunehmen.

Das Fettverteilungsmuster ist zu einem großen Teil erblich festgelegt. Doch ob sich diese genetische Anlage auch



durchsetzen kann, wird von unserer Lebensweise deutlich beeinflusst. Rauchen, hoher Alkoholkonsum, zu wenig Bewegung und Stress fördern die Speicherung von Fett im Bauchraum. Mit dem Alter kommt es natürlicherweise zu einer langsamen Verschiebung der Fettdepots in Richtung Bauch. Dies lässt sich besonders gut bei Frauen in den Wechseljahren beobachten, da Fettverteilung und Stoffwechsel stark von den Geschlechtshormonen beeinflusst werden.

Was eine Gewichtsabnahme bewirken kann

Mit einer Gewichtsabnahme entwickelt sich die Insulinresistenz zurück, der Blutdruck sinkt, und die Blutfettwerte verbessern sich. Wenn Sie also Ihren Cholesterinspiegel senken möchten, so sollten Sie, wenn Sie übergewichtig sind, auch an eine Gewichtsreduktion denken. Viele Maßnahmen, die den Cholesterinspiegel senken, helfen auch beim Abnehmen und umgekehrt. Sorgen Sie für ausreichend Bewegung, um die Energiebilanz zu verbessern. Achten Sie darauf, genügend Ballaststoffe zu sich zu nehmen, und stellen Sie Ihre Ernährungsweise dahingehend um, dass Sie Fett – vor allem gesättigte Fettsäuren – stark einschränken. Bei einer Gewichtsabnahme von 10 Prozent – also beispielsweise von 93 auf 84 Kilogramm im Verlauf von sechs Monaten – können Sie Ihr Herzinfarktrisiko um etwa 20 Prozent senken!

Bewegung

Der Hauptschutzfaktor für Herz und Gefäße ist ein hohes HDL-Cholesterin. Es zu erhöhen, ist außerordentlich schwierig. Nur über regelmäßigen Ausdauersport steigt das HDL-Cholesterin an. Auch wenn Sie kein Sport-Freak sind, können Sie jedoch ohne große Anstrengung ein bisschen Bewegung in Ihren Tagesablauf – und damit auch in Ihren Cholesterinspiegel – bringen. Regelmäßige Bewegung senkt das Gesamtcholesterin und erhöht das gesunde HDL!

Kontinuierliche sportliche Betätigung ist ein wichtiger Teil des Weges hin zu einem niedrigeren Cholesterinspiegel und einer gesünderen Lebensweise, denn körperliches Ausdauertraining ist nicht nur gut für Ihre Blutfette. Es hilft Ihnen, schlank zu werden oder zu bleiben, kräftigt die Muskulatur, stärkt Ihre körperliche und geistige Belastbarkeit und das Immunsystem. Der Blutdruck wird ge-

Bewegung fördert das HDL-Cholesterin und verbraucht Kalorien

Sportart	Kalorienverbrauch pro 30 Min.	Dauer für den Verbrauch von 1200 kcal
Joggen (9 km/h)	300	2 Stunden
Schwimmen, Brust (20 m/min)	135	4 Stunden, 25 Minuten
Spazierengehen (4 km/h)	39	15 Stunden, 20 Minuten
Radfahren (10 km/h)	60	10 Stunden
Tanzen (Foxtrott)	180	3 Stunden, 20 Minuten
Gymnastik	115	5 Stunden, 10 Minuten

senkt, die Fließfähigkeit des Blutes erhöht und das Herz gestärkt. Mit sportlicher Betätigung tun Sie etwas für Ihre Fitness und beugen gleich auf mehreren Wegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

Wichtig ist die Wahl der richtigen Sportart. Es sollte auf jeden Fall ein Ausdauersport sein, wie zum Beispiel Walking, Joggen, Schwimmen oder Fahrradfahren. Nicht geeignet sind dagegen Sportarten, bei denen nur kurzzeitige, aber schwere Belastungen gefordert sind wie etwa beim Bodybuilding. Das Training sollte mindestens dreimal wöchentlich, am besten aber täglich stattfinden. Auch wenn Sie zu Beginn nicht so lange durchhalten – es lohnt sich, dabei zu bleiben! Steigern Sie langsam die Intensität und Dauer Ihrer Aktivität, und Sie werden schnell Erfolge spüren.

Generell gilt: Jede noch so kleine körperliche Aktivität ist besser als gar keine. Also lassen Sie öfter mal das Auto stehen und gehen Sie kürzere Strecken zu Fuß; steigen Sie Treppen, auch wenn der Fahrstuhl wartet. Falls Sie mit Bus oder Bahn fahren, steuern Sie doch einfach erst die übernächste Haltestelle an und kombinieren Sie Auto mit Fahrrad oder Bahn mit Fahrrad.

Medikamentöse Therapie

Grundsätzlich sollte eine medikamentöse Therapie erst eingeleitet werden, wenn die Änderung des Lebensstils (Gewichtsabnahme, Ernährungsumstellung, mehr Bewegung) nicht erfolgreich war, denn Lipidsenker weisen eine Vielzahl von Nebenwirkungen wie Verstopfung oder Juckreiz auf.

Eine Senkung des LDL-Spiegels durch diätetische Maßnahmen ist erst nach vielen Wochen zu erreichen. Die Triglyzeride sinken durch eine Ernährungsumstellung deutlich rascher. Bei erblichen Formen der Fettstoffwechselstörungen sind die Blutfette deutlich erhöht (Cholesterin oberhalb 350, oftmals mehr als 600 mg/dl). In diesen Fällen ist dann die Entfernung des LDL-Cholesterins über eine Blutwäsche – die sogenannte LDL-Apherese – notwendig.

Cholesterinsynthesehemmer und Ionenaustauscher senken überwiegend das Cholesterin, Fibrate vor allem die Triglyzeride – sie werden besonders bei Diabetikern eingesetzt. Ionenaustauscher wirken im Endeffekt wie Ballaststoffe. Bei vielen Patienten stellt sich die Frage, ob eine ballaststoffreiche Kost und die Einnahme von Ballaststoff-Konzentraten nicht die Einnahme von solchen Lipidsenkern überflüssig machen kann. Nikotinsäure senkt je nach Krankheit die Triglyzeride und das Gesamtcholesterin unterschiedlich stark.

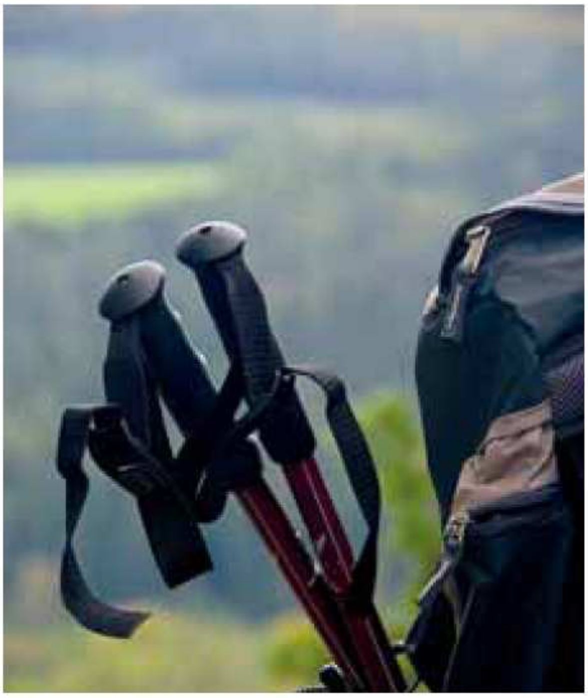
Ezetimib – neuer Wirkstoff

Ezetimib ist ein im Darm wirkender Cholesterinwiederaufnahmehemmer. Er wirkt wie Ballaststoffe und Ionenaustauscher, aber selektiver (nur cholesterinsenkend) und hat eine hohe Wirksamkeit. Er kann zusammen mit anderen Lipidsenkern eingesetzt werden.



Zielwerte in der Behandlung

Es ist relativ schwierig, allgemein gültige Zielwerte für den optimalen Blutfettspiegel anzugeben. Eine Vielzahl von anderen Faktoren muss berücksichtigt werden: Der erforderliche Wert hängt stark davon ab, welche sonstigen Risikofaktoren für eine Herz-Gefäß-Krankheit vorliegen (also z. B. Rauchen, Diabetes, koronare Herzkrankheit). In der unten stehenden Tabelle sind die aktuellen Empfehlungen der wissenschaftlichen Fachgesellschaften angegeben. Bitte besprechen Sie Ihre Zielwerte mit Ihrem behandelnden Arzt.



Zielwerte für LDL-, HDL-Cholesterin und Triglyzeride

Risikoprofil	LDL in mg/dl (mmol/l)	HDL in mg/dl (mmol/l)		Triglyzeride in mg/dl (mmol/l)
		Männer	Frauen	
Keine Risikofaktoren	< 160 (4,2)	> 40 (1,0)	45 (1,2)	< 150 (< 1,71)
< als 2 Risikofaktoren	< 160 (4,1)	> 40 (1,0)	> 45 (1,2)	< 150 (< 1,71)
> als 2 Risikofaktoren	< 130 (3,4)	40 (1,0)	> 45 (1,2)	< 150 (< 1,71)
Gefäßerkrankungen (z. B. KHK, Schlaganfall)	< 100 (< 2,6)	> 40 (1,0)	45 (1,2)	< 150 (< 1,71)
Diabetes mellitus	< 100 (< 2,6)	> 45 (1,2)	> 45 (1,2)	< 150 (< 1,71)

Richtig essen und trinken bei Fettstoffwechselstörungen

Die Behandlung von Fettstoffwechselstörungen sollte immer mit einer Ernährungsumstellung beginnen und die Diät über mindestens acht Wochen durchgeführt werden. Denn wenigstens 60 Prozent der Fettstoffwechselstörungen lassen sich alleine durch eine Ernährungsumstellung sehr gut therapieren. Grundsätzlich muss aber auch die Lebensweise (siehe S. 9) verändert werden. Mehr Bewegung, mehr ungesättigte Fettsäuren, mehr Gemüse und Obst, mehr Ballaststoffe, aber weniger gesättigte Fettsäuren sowie Transfettsäuren lautet die allgemeine Devise.

Cholesterin in der Ernährung

Lange Zeit wurde bei erhöhtem Cholesterinspiegel empfohlen, möglichst cholesterinarm zu essen. Vor allem Hühnereier standen auf der schwarzen Liste, denn ein Eidotter deckt bereits fast die empfohlene Tagesmenge (300 bis 500 mg) an Cholesterin. Diese Empfehlungen sind jedoch überholt. Nur wenige Menschen können durch eine sehr cholesterinarme Nahrung ihren Cholesterinspiegel tatsächlich senken. Nehmen wir nur sehr wenig dieser Fettsubstanz zu uns, führt dies häufig zu einem Anstieg der körpereigenen Cholesterinproduktion!

Viel wirkungsvoller ist es bei den meisten Menschen, den Verzehr gesättigter Fettsäuren drastisch einzuschränken, denn diese sind die Hauptverursacher eines hohen Cholesterinspiegels. Beim gesunden Menschen scheint sich die Eigenproduktion jedoch der Cholesterinzufuhr über die Nahrung anzupassen. Dies belegte zumindest die Interventionsstudie The Minnesota Coronary Survey, unter der eine Nahrungscholesterineinschränkung den Blut-Cholesterinspiegel nur minimal beeinflusste. Es gibt jedoch – selten – sogenannte *Highresponder*, die stark auf das Nahrungscholesterin reagieren.

Das Fettsäuremuster des Hühnereis ist dem der Diätmargarine sehr ähnlich und bestimmte Eier enthalten sogar Omega-3-Fettsäuren. Essen Sie also ruhig dreimal die Woche ein Frühstücksei. Wenn Sie dann den Käse oder die Wurst weglassen und das Ei aufs Brot legen, führen Sie sich viele wichtige Vitamine, Mineralstoffe und andere gesunde Vitalstoffe zu.

Es ist sinnvoll, wenn Sie den Cholesteringehalt der Nahrung im Auge behalten, doch



müssen Sie diesbezüglich nicht übertrieben zurückhaltend sein. Der menschliche Organismus nimmt nur etwa 40 bis 50 Prozent des mit der Nahrung zugeführten Cholesterins im Blut auf. Sie können also täglich 300 bis 500 mg Cholesterin zu sich nehmen. Durchschnittlich werden in Deutschland aber etwa 420 Milligramm pro Tag aufgenommen – dies ist auf den hohen Verzehr tierischer Lebensmittel zurückzuführen. Versuchen Sie, viele pflanzliche Nahrungsmittel in Ihren Speiseplan einzubauen. Pflanzen enthalten kein Cholesterin, sind meist kalorienarm und ballaststoffreich und helfen so zusätzlich, schlank zu bleiben. Achten Sie vor allem darauf, häufiger Sojaprodukte zu verwenden, da diese den Cholesterinspiegel senken!

Richtige Fettauswahl und -menge

In der Diätberatung hören wir immer wieder: „Ich esse keine Butter und Eier, dafür kratze ich die Diätmargarine aufs

Cholesterinbomben

	Cholesteringehalt in mg/100 g	Energiegehalt in kcal/100 g
Hühnerei, Eigelb	1260	348,7
Hühnerei	396	154,4
Kalb, Leber, gegart	348	146,5
Butterschmalz	340	881
Waffeln	240	554
Butter	240	741,2
Mayonnaise, 80 % Fett	237	743,8
Cremeeis	187	187,9
Kalbsleberwurst	185	316,7
Garnele, frisch	152	101,6
Sandkuchen	151	440,2
Eierlikör	150	284,9
Tintenfisch, tiefgefroren, gegart	150	95,1
Aal, geräuchert	149	290,4
Sachertorte	145	337,7
Matjeshering, gesalzen	143	282
Marmorkuchen aus Rührmasse	141	391,5
Butter, halbfett (Milchhalbfett)	140	382,6
Nusskuchen	130	456

Brot!" Leider ist dies nicht die ideale Ernährungsweise bei Fettstoffwechselstörungen: Eier haben keinen Einfluss auf den Cholesterinspiegel im Blut, und Diätmargarine in minimalen Mengen hat keine cholesterinspiegelsenkende Wirkung.

Alle Fette (= Lipide) sind wasserunlöslich, sie sind die energiereichsten Makronährstoffe mit 9,4 kcal, werden durchschnittlich zu 98 Prozent vom Körper resorbiert und führen bei übermäßigem Verzehr rasch zu Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen. Eine fettreduzierte Kost ist also der erste Schritt – der zweite ist, die Zusammensetzung der Fette in der Nahrung zu ändern.

Nahrungsfette bestehen aus Glyzerin und drei Fettsäuren. Daher tragen sie den Namen Triglyzeride (Tri = drei). Es gibt Fettsäuren, die keine Doppelbindungen besitzen (= gesättigte Fettsäuren). Viele Fettsäuren aus dieser Gruppe erhöhen die Blutfettwerte, ebenso sogenannte Transfettsäuren, die in Deutschland jedoch kaum verzehrt werden. Fettsäuren, die eine Doppelbindung aufweisen, nennt man einfach ungesättigt: Bei zwei oder mehr Doppelbindungen spricht man von mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Einfach ungesättigte Fettsäuren wirken eher neutral auf den Fettstoffwechsel – ihr Effekt (z. B. Olivenöl) wurde in den letzten Jahren überschätzt. Große Studien haben inzwischen bewiesen, dass mehrfach ungesättigte Fettsäuren den LDL-Cholesterinspiegel senken. Diese müssen aber durch Antioxidantien vor der Oxidation geschützt werden.

Ernährungssituation in Deutschland

Fettart	Zufuhr pro Tag	% der Empfehlung
Gesättigte Fettsäuren	43 g	162 %
Einfach ungesättigte Fettsäuren	40 g	150 %
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	14 g	53 %
Cholesterin	413 mg	138 %

Vorkommen von gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren

Gesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren
tierische Produkte	pflanzliche und tierische Produkte	pflanzliche Produkte
Schmalz	Olivenöl	Safloröl
Speck	Sojaöl	Leinöl/Rapsöl
fette tierische Produkte wie Wurst, Fleisch	Rapsöl	Diätmargarine
Butter	Butter/Margarine	Nussöle
Palmkernöl, Plattenfette, feste Fette	flüssige Fette	flüssige Fette



Bösewichte: Gesättigte Fettsäuren

Gesättigte Fettsäuren sind bei Raumtemperatur fest. Sie kommen in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln sowie in industriell hergestellten Produkten vor, besonders in Butter, Erdnussöl, Kokos- und Palmkernfett, Schmalz, Sahne, Käse, Wurst, Fleisch und Schmalz. Gesättigte Fettsäuren sind für den Körper nicht lebenswichtig. Trotzdem nehmen die Menschen in Deutschland extrem viele gesättigte Fettsäuren auf. Das ist ein Problem, denn die Triglyzerid- und Cholesterinspiegel steigen durch eine zu hohe Aufnahme an gesättigten Fettsäuren.

Herzungesunde Lebensmittel mit reichlich gesättigten Fettsäuren

	Gehalt an ges. FS in g/100 g	Energiegehalt in kcal/100 g
Kokosfett, gehärtet	85,9	878,8
Palmkernfett	78,1	878,1
Butterschmalz	60,4	881
Kokosnuss, Raspeln	54,8	610,7
Butter	50,5	741,2
Frittierfett (überwiegend pflanzliches Fett)	44,4	884,1
Bratfett (tierisches Fett)	44,1	878,1
Schweineschmalz/-fett	39,4	882,2
Mayonnaise, 80 % Fett	36,7	743,8
Saure Sahne, 40 % Fett	25,5	390,5
Weichkäse, 70 % F. i. Tr.	24,3	408
Butter, halbfett, Milch, halbfett	24,1	382,6
Schnittkäse, halbfest, Doppelrahmstufe	23,7	425,2
Parmesan	21,1	440,2

Überschätzt: Einfach ungesättigte Fettsäuren

Einfach ungesättigte Fettsäuren sind bei Raumtemperatur flüssig. Einfach ungesättigte Fettsäuren senken das LDL-Cholesterol und die Triglyzeride und erhöhen das HDL-Cholesterol, wenn sie vermehrt anstatt gesättigter Fettsäuren aufgenommen werden. Aber der Effekt ist geringer als bei mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Genau wie die gesättigten Fettsäuren sind sie für den Organismus nicht essenziell. Sie sind in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Wir nehmen durchschnittlich zu viele einfach ungesättigte Fettsäuren auf. Daher ist es nicht sinnvoll, die Menge noch zusätzlich durch einen übermäßigen Konsum von Olivenöl zu fördern. Rapsöl ist ernährungsphysiologisch betrachtet deutlich besser, da es die neutralen einfach ungesättigten und die cholesterinspiegelsenkenden mehrfach ungesättigten Fettsäuren enthält.

Besonders reich an einfach ungesättigten Fettsäuren sind: tierische Fette, Fisch-, Samenöle (wie Makadamianussöl, Sanddornöl, Jojobaöl), Oliven-, Raps-

Herzgesunde Lebensmittel mit reichlich mehrfach ungesättigten Fettsäuren

	Gehalt an mehrfach ungesättigten FS in g/100 g	Energiegehalt in kcal/100 g
Distelöl	74,4	880
Traubenkernöl	69,7	880
Walnussöl	68,2	880
Sonnenblumenöl	61,4	882,6
Weizenkeimöl	61,4	880
Sojaöl	56,5	871,9
Maiskeimöl	55,3	883,4
Walnuss	42,7	654,4
Sesamöl	42,4	880,7
Diätmargarine	41,8	709,1
Mohn, frisch	30,7	472,3
Sonnenblumenkerne, frisch	30,2	574,8
Lebertran	29,6	882,6
Paranuss, frisch	24,9	660,4
Kürbiskerne, frisch	23,6	560,2
Pinienkerne, frisch	22,7	575,5
Sesam, frisch	22,3	559
Leinsamen, frisch	20,8	372,4



öl, Nüsse, Fischöl, Milchfett, Raps- und Senföl.

Die Cholesterinsenker aus der Natur: Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind instabil, weil sie sich leicht mit Sauerstoff verbinden, und benötigen deshalb eine ausreichende Antioxidantienzufuhr. Das ist durch eine reichliche Zufuhr von Gemüse und Obst in roher und gekochter Form leicht zu erreichen. Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ist in der Regel nicht erforderlich. Wenn überhaupt, sollten natürliche Konzentrate wie Tomatenmark, Bierhefe oder Gemüse- und Obstkonzentrate in die Kost einbezogen werden.

Bei Zimmertemperatur sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren flüssig. Man sollte sie nicht stark erhitzen, weil dadurch die schädlichen Transfettsäuren entstehen können. Zwei der mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind für den Menschen unentbehrlich, nämlich die Linolsäure und die α-Linolensäure.

Reichhaltige Quellen für mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind Nuss- und Samenöle wie Distel-, Traubenkern-, Walnuss-, Sonnenblumen-, Weizenkeim-, Soja- und Maiskeimöl, Fische oder Fischöle und Algen. Auch Rapsöl enthält relativ viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Empfehlenswert ist in diesem Zusammenhang die Rapsölzubereitung Albaöl® Health Care (HC). Dabei handelt es sich um schonend gepresstes schwedisches Rapsöl, dessen ernährungsphysiologischer Wert durch die Zugabe von Leinöl weiter verbessert wurde. Während der Anteil an Omega-3-Fettsäure (α-Linolensäure) bei mitteleuropäischem Rapsöl bei ca. 9,5 Gramm pro 100 Gramm Öl liegt, sind in 100 Gramm Albaöl® HC ganze 16 Gramm Omega-3-Fettsäure enthalten! Dadurch verschiebt sich das bereits günstige Omega-6-/Omega-3-Verhältnis mitteleuropäischen Rapsöls (ca. 2:1) zugunsten der Omega-3-Fettsäuren auf 1,25:1. Albaöl® HC eignet sich für die kalte wie auch für die warme Küche, schmeckt und riecht wie frische Butter, ist aber im Unterschied zu dieser völlig cholesterinfrei. Insgesamt liegt der Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren bei 61 Prozent, der der mehrfach ungesättigten Fettsäuren bei 32 Prozent, d. h. Albaöl® HC enthält sehr wenig gesättigte Fette, keine gehärteten und keine Transfette.

Omega-3-Fettsäuren

Bereits im Jahr 1944 stellte der britische Biochemiker Dr. Hugh Sinclair fest, dass bei den in Kanada lebenden Eskimos äußerst selten Herz-Kreislauf-Erkrankungen

auftraten. Während in den westlichen Industrieländern jeder zweite Mensch an den Folgen dieser typischen Zivilisationskrankheit stirbt, sind es bei den Eskimos nur etwa sieben Prozent. Schon Dr. Sinclair vermutete, dass der Grund für diesen Herzschutz in der fischreichen Nahrung der Eskimos zu suchen sei. Doch erst in den 1970er Jahren begann man, der Sache auf den Grund zu gehen. Heute ist bekannt, dass das Fett, das die Eskimos über Fisch und Robbenfleisch zu sich nehmen, einen großen Anteil an Omega-3-Fettsäuren enthält. Diese Fettsäuren wurden inzwischen intensiv untersucht. Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Omega-3-Fettsäuren können vereinzelt eine Senkung der Triglyzeride um bis zu 48 Prozent bewirken! Damit sind sie allen bisherigen Lipidsenkern deutlich überlegen. Durchschnittlich erreichen Sie durch die Einnahme von Fischölen eine Absenkung der Triglyzeridwerte um 20 bis 25 Prozent. Das Gesamtcholesterin wird um etwa 10 Prozent gesenkt. Zur Beeinflussung des Triglyzeridspiegels stehen bisher nur wenige Medikamente zur Verfügung. Umso wichtiger ist es, auf natürlichem Weg dieses Risiko zu senken.

Experten empfehlen die Aufnahme von 300 bis 400 mg langkettiger mariner Omega-3-Fettsäuren pro Tag, dieses entspricht zwei Fischmahlzeiten pro Woche oder täglich 30 bis 40 g Fisch. Die besten Omega-3-Quellen sind fettreiche Kaltwasserfische (Lachs, Hering, Makrele). Um therapeutisch wirksame Mengen an marinen Omega-3-Fettsäuren aufzunehmen, müssten wöchentlich mindestens zwei Fischmahlzeiten mit jeweils 150 bis 200 Gramm Fettfisch verzehrt werden.

Um eine ausreichende und dauerhafte Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren zu gewährleisten, ist eine Verwendung von Fischöl- oder Algenöl-Präparaten aus der Apotheke ratsam. Es ist empfehlenswert, hochwertige Produkte zu verwenden. Diese unterliegen speziellen Qualitätsanforderungen und enthalten eine festgelegte Menge an Omega-3-Fettsäuren. Zudem sind sie rückstandskontrolliert und mit antioxidativem Schutz versehen.

Ungesund: Transfettsäuren

Die ungesättigten Transfettsäuren entstehen bei starker Erhitzung von mehrfach ungesättigten Fettsäuren, wie es beispielsweise bei der Härtung von pflanzlichen Fetten geschieht. Mit der Fetthärtung möchte man ein festeres, streichfähigeres Fett erhalten, das einen höheren Schmelzpunkt besitzt und länger haltbar ist. Gehärtete Fette kommen beispielsweise in Margarine, Brat- und Backfetten, Nuss-Nugat-Cremes, frittierten Lebensmitteln und Fertigsoßen vor. Deutsche Diät- und Reformmargarine ist dagegen frei von Transfettsäuren. Außerdem kommen Transfettsäuren im Fett und in der Milch von Wiederkäuern, folglich auch in Butter, Sahne und Rindfleisch, vor, weil Bakterien aus dem Pansen die Fettsäuren zu Transfettsäuren umbauen.

Transfettsäuren erhöhen die Triglyzeride und das LDL-Cholesterol und senken das HDL-Cholesterol im Blut. Die Aufnahme an Transfettsäuren sollte ein Prozent der Nahrungsenergie nicht übersteigen. Das wären bei einem Energieverbrauch von 2400 Kilokalorien pro Tag etwa 2,6 Gramm. Laut Untersuchungen beträgt die durchschnittliche Zufuhr bei Frauen 1,9 Gramm und bei Männern 2,3 Gramm pro Tag.

Transfettsäurereiche Lebensmittel

- Blätterteig
- Pommes frites
- Chips
- Brat- und Backfette
- Fertigprodukte
- Nuss-Nougat-Creme
- Gebäck
- Butter
- Fertigsuppen- und Saucen
- Milch und Milchprodukte
- Rindfleisch

Versteckte und sichtbare Nahrungsfette

Nahrungsmittel	Aufnahme pro Tag
Fleisch- und Wurstwaren	26,9 g
Speisefette und Öle	19,4 g
Butter	17,1 g
Milch und Milchprodukte	16 g
Fleisch	13,2 g
Brot und Backwaren	10,2 g
Eier	4,2 g
Süßwaren	3,7 g
Fisch und Fischwaren	1,4 g
Nährmittel	1,4 g
Sonstiges (Gemüse, Obst, Nüsse)	3,7 g
Gesamt:	117,2 g



Vorsicht: versteckte Fette

Patienten mit Fettstoffwechselstörungen sollten sich an den sparsamen Gebrauch von Koch- und Streichfetten gewöhnen und wenig versteckte Fette aufnehmen. Die Aufnahme von Transfettsäuren und gehärteten Fettsäuren sollte weitgehend gemieden werden. Täglich sollten 2 EL Streichfett (Diätmargarine) und 2 EL Öl (Raps- Lein- oder Nussöl) verzehrt werden.

Gefährlicher sind jedoch fette tierische Produkte wie Fleisch, Wurst und Käse, denn hier lässt sich das Fett oft nicht auf den ersten Blick entdecken.

Die Milchprodukte werden in Deutschland immer fetter. Wenn Sie anstelle von fettem Camembert, Brie, Schnitt- oder Schmelzkäse Harzer Käse, Hüttenkäse, Magerquark oder Kochkäse essen, haben Sie die Fettzufuhr im Griff und nehmen automatisch ab.

Die größten Mengen gesättigter Fettsäuren nehmen wir statistisch aus Fleisch- und Wurstwaren, Butter und Milchprodukten auf. Dieses Problem zu lösen ist einfach: Essen Sie mageres Fleisch, magere Wurst und ersetzen Sie Butter durch Margarine. Sie nehmen dann zwar immer noch Fett auf, aber weniger und anstatt gefäßgefährlicher Fettsäuren gesunde mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Phytosterine schützen Herz und Gefäße

Phytosterine unterscheiden sich vom Cholesterol durch eine zusätzliche Seitenkette. Sie sehen dem Cholesterin also sehr ähnlich, haben aber keine negativen Wirkungen im Fettstoffwechsel. Im Gegenteil, denn sie senken das LDL-Cholesterin deutlich. Phytosterine sind Begleitstoffe pflanzlicher Fette und natürliche Bestandteile unserer Ernährung. Sie gehören zur Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe. Dies sind natürliche Inhaltsstoffe pflanzlicher Nahungsmittel, die keine Energie liefern, wie die primären Inhaltsstoffe Kohlenhydrate, Proteine und Fette, sondern den Nahrungsmitteln Aroma, Duft und Farbe verleihen. Ihnen werden viele gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben. Phytosterine sind in allen pflanzlichen Zellmembranen enthalten.

Phytosterine sind überwiegend in fettreichen pflanzlichen Lebensmitteln wie Nüssen, Sonnenblumenkernen, Sesam-, Soja-, Maiskeim-, Raps- und nativem Sonnenblumenöl enthalten. Zudem werden Phytosterine Margarinen, Brotaufstrichen, Joghurt oder Milch zugesetzt. Besonders reich an Phytosterinen sind Sesamsaat (714 mg pro 100 g) und Sonnenblumenkerne (534 mg pro 100 g).

Wir nehmen täglich schätzungsweise 200 bis 400 mg Phytosterine mit der Nahrung auf. Der größte Teil stammt aus pflanzlichen Fetten, Getreide und Getreideprodukten. Die aufgenommene Phytosterinmenge variiert allerdings je nach Ernährungsgewohnheiten stark. Vegetarier beispielsweise nehmen in der Regel deutlich höhere Phytosterinmengen auf, da sie größere Mengen an Nüssen und Samen verzehren. Deshalb haben sie meist auch ein geringeres Risiko, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu bekommen oder einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden.

Achtung: Phytosterine senken den Carotinoidspiegel im Blut leicht. Dies ist normalerweise kein Problem, da eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse ausreichend Carotinoide enthält.

Bei Personen mit einem erhöhten Bedarf an Vitamin A, z. B. Schwangeren, Stillenden oder Kleinkindern, sind Phytosterine jedoch nur eingeschränkt empfehlenswert.

Lipamine

Lecithin oder Lipamine sind ein Sammelbegriff für spezielle Fettbegleitstoffe und sind z. B. in Soja und Eiern enthalten. Sie bieten einen wirksamen Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und können den Gesamt- und den LDL-Cholesterinspiegel senken. Lipamine hemmen die Aufnahme von Cholesterin im Darm. Zusätzlich regen sie den HDL-Transport an. Lipamine tragen außerdem dazu bei, den Verbrauch von Cholesterin anzukurbeln, da es die Bildung von Gallensäuren anregt. Mit der Einnahme von Lecitin und Lipaminen können Sie außerdem von weiteren positiven Wirkungen profitieren: Lecitin ist wichtig für eine optimale Hirn- und Nervenfunktion und kann Stresserscheinungen wie Abgespanntheit und Nervosität mildern. Es unterstützt außerdem die Leberfunktion und schützt das Organ dadurch vor schädigenden Einflüssen von Alkohol, Viren und Giftstoffen.

Kohlenhydrate sind wichtig

Kohlenhydrate sind der wichtigste und gesündeste Energielieferant in unseren Lebensmitteln. Aber nur, wenn sie den Blutzuckerspiegel nicht zu rasch steigern, gut sättigen und ausreichend Ballaststoffe enthalten. Das sind Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index.

Kohlenhydrate haben keinen Einfluss auf den LDL-Spiegel, sie erhöhen



aber die Triglyzeride. Das trifft insbesondere auf Zucker, zuckerhaltige Lebensmittel, aber auch mit Zuckeraustauschstoffen (z. B. Fruchtzucker = Fruktose) hergestellte Produkte zu. Süßstoffe enthalten keine Kohlenhydrate und haben keinerlei Einfluss auf den Cholesterin- oder Triglyzeridspiegel.

Ballaststoffe senken den Blutfettspiegel

Eine ballaststoffreiche Kost und der Einsatz von Ballaststoffkonzentraten ist sinnvoll. Ballaststoffe, insbesondere wasserlösliche (Quellstoffe), senken den Cholesterinspiegel stark und den Triglyzeridspiegel leicht. Es sollten mindestens 15 g täglich gegeben werden. Bewährt haben sich Haferkleie, Pektin, Oligofruktose (Inulin), Guar, und Plantago-ovata-Samenschalen. Zur Verstärkung des cholesterinspiegelsenkenden Effekts können Artischockenkonzentrate gegeben werden.

Eiweiß ist herzgesund

Eiweiß ist lebenswichtig für unseren Körper. Es sättigt gut und beugt bei Diäten dem Jojo-Effekt vor, da es die Muskeln vor dem Abbau schützt. Außerdem senken bestimmte eiweißreiche Lebensmittel (z. B. Soja) den Cholesterinspiegel.

Eiweiß, in der Fachsprache Protein genannt, hat keinen direkten Einfluss auf den Cholesterin- und Triglyzeridspiegel. Beachten Sie jedoch, dass viele eiweißreiche Lebensmittel auch gleichzeitig fettreich sind und dass tierische Produkte (außer Fisch) auch reichlich gesättigte Fettsäuren enthalten. Bei erhöhtem Cholesterinspiegel führen der Ersatz von tierischem Eiweiß durch Sojabohneneiweiß und die zusätzliche Gabe von Sojaeiweiß



zu einer deutlichen Verringerung des LDL-Cholesterins. In Reformhäusern gibt es hochdosierte Sojapräparate, die die Blutfette deutlich senken können.

Soja bringt Abwechslung in den Speiseplan

In Asien werden deutlich mehr Sojaprodukte verzehrt als in Deutschland. In der Wissenschaft wird seit Jahrzehnten diskutiert, ob darauf auch die deutlich geringe Anzahl von Herzinfarkten im asiatischen Raum zurückzuführen ist. Scheinbar haben Sojabohnen viele gesundheitsförderliche Effekte.

Die Sojabohne (Glycine max) ist weltweit eine der wichtigsten Kulturpflanzen; sie wird hauptsächlich in Ostasien, Nordamerika, Südamerika, Afrika und Südrussland angebaut und ist eines der gesündesten Nahrungsmittel, die der Markt zu bieten hat. Die Sojabohne besteht zu etwa 40 Prozent aus wertvollem Eiweiß, das alle lebensnotwendigen Ami-

nosäuren (Eiweißbausteine) beinhaltet. Aus ihr wird ein hochwertiges Öl gewonnen, das viele ungesättigte Fettsäuren und außerdem viele Mineralstoffe und die Vitamine A und B (Komplex) enthält. Soja ist cholesterinfrei und zeichnet sich gleich durch mehrere Inhaltsstoffe aus, die den Cholesterinspiegel aktiv senken können.

Soja kann problemlos in jeden Speiseplan eingebaut werden, da es äußerst vielseitig ist (nicht nur Tofu wird aus Soja hergestellt). Neben Fleischersatzprodukten wie Würstchen, Aufschnitt und ähnlichen Erzeugnissen finden Sie im Reformhaus auch verschiedene Brotaufstriche, Desserts in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen und Getränke aus Soja.

Soja enthält mehrere Substanzen, die den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen und damit Herz-Gefäß-Erkrankungen vorbeugen. Sojaprotein kann ebenfalls eine Senkung des LDL- und Gesamtcholesterins bewirken. Schon die tägliche Aufnahme von 25 g Sojaprotein kann zu deutlichen Senkungen des Cholesterinspiegels um durchschnittlich fünf Prozent führen. Neuere Untersuchungen lassen darauf schließen, dass Sojaprotein die Ausscheidung von LDL-Cholesterin aus dem Blut beschleunigt, weil es deren Aufnahme in die Leber fördert.

Vitamine und Mineralstoffe

Der Körper kann Vitamine und Mineralstoffe nicht selbst herstellen, daher ist er auf die tägliche Zufuhr angewiesen. Bei einer gesundheitsbewussten Ernährungsweise, wie wir Sie Ihnen in diesem Buch vorstellen, ist die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln in der Regel nicht erforderlich. Sie kann aber sinnvoll sein. In Studien hat sich gezeigt, dass es beispielsweise durch die Zufuhr von Chrom zur Erhöhung des HDL kommt. Im Reformhaus gibt es Bierhefepräparate, die mit Chrom angereichert sind.

Zur Vorbeugung von Arteriosklerose tragen Vitamine und Mineralstoffe nur wenig bei.

Artischocke: ein doppeltes Plus für Ihre Blutfette

Die als Gemüse verzehrten Artischocken sind die Blütenköpfe einer Distelart, die ursprünglich aus Nordafrika stammt. Essbar sind die unteren Teile der Blätter und die Blütenböden. Traditionell werden Artischocken als Vorspeise üppiger Mahlzeiten gereicht, da sie die Fettverdauung verbessern. Inzwischen sind die verdauungsfördernden Eigenschaften der Artischocke gut erforscht. Sie enthält einen ganzen Cocktail von Wirkstoffen, welche die Gallenblase und die Leber anregen. Diese Stoffe finden sich nur in den Blättern der Artischocken. Aus ihnen wird auch der wertvolle, hoch konzentrierte Artischockenextrakt gewonnen. Besonders hochwertig ist die Königsartischocke.

Den Cholesterinspiegel beeinflussen die Inhaltsstoffe der Artischocke gleich zweifach: Zum einen hemmen sie in der Leber die Cholesterinproduktion. Zum anderen wirkt Artischockenextrakt stark anregend auf Leber und Gallenblase. Wesentliche Bestandteile der von der Leber gebildeten Gallenflüssigkeit sind Cholesterin sowie cholesterinreiche Gallensäuren. Die Gallenflüssigkeit spaltet das Fett der Nahrung in winzige Tröpfchen. Dadurch können die Verdauungsenzyme das Fett besser aufschließen, damit es in den Körper aufgenommen werden kann.

Der Artischockenextrakt erhöht in der Leber die Neubildung von Gallensäuren und stimuliert die Ausschüttung von gespeicherter Gallenflüssigkeit aus der Gallenblase in den Darm.

Durch Artischockenextrakt können das Gesamt- und das LDL-Cholesterin um etwa 20 Prozent gesenkt werden. Ein weiteres Plus für Ihre Gesundheit: Artischockenextrakt wirkt stark antioxidativ. Durch ihn wird die Umwandlung der LDL-Partikel in ihre oxidierte Form vermindert. Dieses scheint nach neueren Untersuchungen besonders stark die Bildung von Arteriosklerose zu fördern. Artischockenextrakt ist also ein wichtiger Schutzfaktor für Herz und Blutgefäße.



Phytoöstrogene

Unter dem Begriff Phytoöstrogene werden die pflanzlichen Bestandteile Lignane und Isoflavonoide zusammengefasst, die in ihrer Struktur und ihrer Funktion den Östrogenen (weiblichen Geschlechtshormonen) ähneln. Lignane befinden sich in den äußeren Schichten von Getreidekörnern. Bei der Herstellung von Auszugsmehlen werden diese äußeren Getreideschichten und mit ihnen die Lignane entfernt. Deshalb sollten Sie Vollkornprodukte bevorzugen. Getreide ist unser größter Lignanlieferant; Gemüse enthält dagegen nur geringe Lignanmengen.

Isoflavonoide kommen nur in wenigen Pflanzenfamilien vor. Man findet sie vor allem in tropischen Hülsenfrüchten, wobei die Sojabohne die reichhaltigste Isoflavonoidquelle ist.

Es ist bisher noch nicht eindeutig erwiesen, ob die Phytoöstrogene direkten Einfluss auf den Blutfettspiegel nehmen. Unstrittig ist aber die antioxidative Wirkung der Isoflavonoide, die einen Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellt: Isoflavonoide wehren freie Radikale ab und schützen so die Körperzellen und die LDL-Partikel vor Beschädigung. Durch freie Radikale werden LDL in oxidierte LDL umgewandelt. Diese veränderten LDL stellen ein besonderes Risiko für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar. Sojabohnen bieten also auch durch die antioxidative Wirkung der Phytoöstrogene einen wirksamen Herzschutz. Nach dem Essen gehen die Phytoöstrogene schnell ins Blut, allerdings werden sie auch rasch wieder abgebaut. Damit sie ihre Schutzwirkung entfalten können, müssen Phytoöstroge-

ne dauerhaft und in ausreichender Menge in der Kost enthalten sein. Das bedeutet für die meisten Menschen eine gravierende Ernährungsumstellung, die Disziplin und Durchhaltevermögen erfordert. Wenn Ihnen das zu mühsam ist, können Sie auf Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke oder dem Reformhaus zurückgreifen.

Senken Sie Ihren Blutfettspiegel auf natürliche Weise!

Insgesamt können Sie allein durch natürliche Maßnahmen Ihren LDL-Cholesterinspiegel um über 30 Prozent und Ihren Triglyzeridspiegel um mehr als 20 Prozent senken. Zugleich können Sie das HDL um mindestens zwei bis drei mg/dl erhöhen. Bis zu einem Cholesterinwert von 300 mg/dl können Sie es schaffen, ganz auf Medikamente zu verzichten. Ab 350 mg/dl ist dies unter Umständen auch möglich, bei Werten über 400 mg/dl sind zusätzlich Medikamente erforderlich. Das heißt, dass ein Großteil, mindestens aber 50 Prozent, der Lipidsenker überflüssig ist. Einen Cholesterinwert von 300 mg/dl können Sie allein durch natürliche Maßnahmen senken. Das erspart vielen Patienten unangenehme Nebenwirkungen!

Zuletzt möchten wir Ihnen noch den täglichen Konsum von Zimt empfehlen, denn Zimt senkt nicht nur den Blutzuckerspiegel, sondern auch die Blutfettwerte. Sie sollten aber nicht zu viel davon verwenden, und wenn Sie echte Effekte erzielen möchten, auch auf Präparate aus dem Reformhaus zurückgreifen.

Richtig trinken bei erhöhten Blutfettwerten

Richtig trinken heißt zuckerfrei trinken

Der Mensch ist täglich auf 1,5 bis zwei Liter Flüssigkeit angewiesen. Nur so können alle Stoffwechselfunktionen optimal ablaufen. Getränke haben nur selten Einfluss auf die Blutfette. Zuckerreiche Getränke wie Limonade oder Cola erhöhen jedoch die Triglyzeride im Blut. Das trifft auch auf Fruchtsaftgetränke und Fruchtnektar zu. Selbst der natürliche Zuckergehalt in Fruchtsäften kann zur Erhöhung der Triglyzeridwerte beitragen.

Viele Getränke tragen heute den Hinweis „ohne Kristallzucker – nur mit Fruchtsüße“. Das heißt, dass diese Getränke reichlich Fruchtzucker enthalten. Aktuelle Studien zeigen, dass Fruchtzucker die Triglyzeride deutlich erhöht und die Leber verfettet. Natürlich dürfen Sie Obst essen – aber verzichten Sie auf mit Fruchtzucker gesüßte Produkte. Süßstoffe erhöhen die Blutfette nicht und helfen beim Abnehmen. Einen Einfluss auf den Cholesterinspiegel haben Getränke direkt nicht.

Die tägliche Flüssigkeitsaufnahme sollte zu einem großen Teil aus Mineralwasser bestehen.

Kaffee ist kein Risiko für Herz und Gefäße

Der Kaffee steht zu Unrecht im Fokus der Herz-Gefäß-Diskussion. Kaffee kann bedenkenlos von jedem getrunken werden. Wenn Sie ein Magenproblem haben, sollten Sie Schonkaffee verwenden, und wenn Sie Herzklopfen von Kaffee bekommen, sollten Sie koffeinfreien Kaffee trinken. Es besteht kein Zusammenhang



zwischen dem Genuss von Filterkaffee und der koronaren Herzkrankheit.

Wenn Kaffee mit Filter zubereitet wird und das kochende Wasser nicht längere Zeit auf dem Kaffeemehl steht, ist mit keiner den Cholesterinspiegel erhöhenden Wirkung zu rechnen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, nicht mehr als vier Tassen Kaffee täglich zu trinken – das entspricht einem halben Liter Kaffee.

Alkohol ist ein Gift

Immer wieder gibt es Behauptungen, dass alkoholische Getränke, insbesondere Rotwein, gut für das Herz und die Gefäße sein sollen. Natürlich enthält Rotwein sogenannte Polyphenole, und diese sekundären Pflanzenstoffe sind auch für den menschlichen Organismus gesund, aber Polyphenole lassen sich auch ohne die Gefahren von alkoholischen Getränken aufnehmen. Sie sind beispielsweise in Weintrauben und anderen Obstsorten und natürlich auch Gemüse enthalten.



Es darf nie vergessen werden, dass Alkohol ein gefährlicher Giftstoff für den Menschen ist, der die Zellen, insbesondere die des Gehirns, angreift. Außerdem birgt Alkohol ein große Suchtgefahr in sich. Viele Millionen Menschen – leider auch immer mehr Kinder und Jugendliche – in Deutschland sind Alkoholiker. Vor diesem Hintergrund darf Alkohol – auch Rotwein – nicht verharmlost werden.

Die Effekte von Rotwein auf die Herzgesundheit werden deutlich überschätzt. Sehr viel gesünder und ohne Risiko für Herz und Gefäße sind Granatapfel, Grüner Tee und Weintrauben. Wenn Sie ab und zu mal ein schönes Glas Rotwein trinken möchten, dürfen Sie diesen natürlich genießen. Menschen, die unter erhöhten Triglyzeridwerten leiden, sollten Alkohol und alkoholische Getränke aber strikt meiden!

Brottrunk senkt den Cholesterinspiegel

Den Cholesterinspiegel senkt auch Brottrunk, wenn er aus Roggenvollkornbrot mit Sauerteig hergestellt wurde. Das ist bei dem Brottrunk, der in Bioläden, Reformhäusern und Drogerien erhältlich ist, der Fall. In Studien kam es durch den täglichen Konsum von Brottrunk zu einer Cholesterinspiegelsenkung um bis zu 10 Prozent.

Trinken Sie zur Förderung der Gesundheit und zur Senkung des Cholesterinspiegels täglich ein Glas Brottrunk. Dieser schmeckt relativ sauer, daher ist es sinnvoll, Brottrunk mit Wasser zu mischen und morgens und abends je ein Glas aus Brottrunk mit einer Hälfte Wasser gemischt zu trinken.

23 Tipps für das tägliche Leben

Die folgenden Tipps und Tricks sollen Ihnen helfen, einige Dinge beim Essen und Trinken zu beachten und entsprechend Ihrer Erkrankung zu verändern. Wir haben diese Tipps und Tricks aus unseren Beratungsgesprächen mit Patienten, die unter erhöhten LDL- und/oder Triglyzeridwerten leiden, zusammengestellt. Sehr schnell wird Ihnen auffallen, dass die Diagnose „erhöhte Blutfettwerte" nicht bedeutet, dass Sie von nun an keinen Spaß mehr am Essen haben dürfen. Mit oft nur kleinen Dingen und Veränderungen bereichern Sie Ihren Speiseplan und gestalten ihn abwechslungsreich, so dass der Genuss garantiert ist. Unsere Tipps und Tricks erleichtern die Auswahl und die Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten und zeigen Ihnen, worauf Sie achten sollten.

1 Bewegung erhöht den HDL-Spiegel! Suchen Sie sich am besten eine Ausdauersportart wie z. B. Radfahren, Wandern, Schwimmen, Walking, Jogging, Aquagymnastik, Skilanglauf oder Tanzen aus, die möglichst täglich auf Ihrem Programm stehen sollte. Schon ein regelmäßiger, ausgiebiger Spaziergang kann Wunder wirken. Ideal ist es, jeden zweiten Tag 30 bis 60 Minuten Ausdauersport zu betreiben. Das ist gut für den Stoffwechsel, den Kreislauf und die Figur.

2 Trinken Sie jeden Tag mindestens 2,5 Liter kalorienarme oder -freie Getränke (Mineralwasser, Light-Getränke mit Süßstoff, (Grün-)Tee, Kaffee oder stark verdünnte Säfte), aber keinen Alkohol. Alkohol erhöht die Triglyzeride. Zu besonderen Anlässen können Sie nach Rücksprache mit dem Arzt ein Glas Wein oder Sekt trinken. Meiden Sie insbesondere süße Alkoholika, Bier und Hochprozentiges wie Schnaps! Es gibt eine Vielzahl alkoholfreier Cocktails. Leckere Anregungen finden Sie in Rezeptbüchern.

3 Ballaststoffe senken den Cholesterinspiegel! Um mehr Ballaststoffe aufzunehmen, probieren Sie einmal Gemüse und Kräuter als alternativen Brotbelag. Sie enthalten viele Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien, aber kaum Fett. Außerdem schmecken sie gut und machen satt. Kräuter und Gemüse eignen sich auch hervorragend als Ersatz für Butter oder Margarine.



4 Verwenden Sie nur Diätmargarine oder Halbfettmargarine mit Phytosterinen als Aufstrichfett, und auch das nur in Maßen! Zum Braten oder Backen sind Halbfettprodukte allerdings ungeeignet. Verwenden Sie Raps-, Lein- oder Nussöle zum Braten. Für den Salat sind hochwertige Nussöle (beispielsweise Walnussöle aus dem Reformhaus) ideal. Olivenöl enthält reichlich gesättigte Fettsäuren und nur wenig mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Daher ist Olivenöl nicht besonders herzgesund!

5 Bitten Sie Ihren Metzger, Wurst und Fleisch besonders dünn aufzuschneiden. Sie können auch an der Käsetheke darum bitten, die Scheiben besonders dünn zu schneiden. Damit nehmen Sie weniger Fett und gesättigte Fettsäuren auf. Bei Gulasch oder Geschnetzeltem können Sie durch die reichliche Verwendung von Gemüse und sehr fein geschnittenem Fleisch, Fisch oder Geflügel herrliche Variationen ohne zu viel Cholesterin und gesättigte Fettsäuren zaubern.



6 Wählen Sie gesunde Zubereitungsmethoden wie Dünsten, Garen in der Alu- oder Bratfolie, im Römer- und Tontopf oder Mikrowellengerät sowie Braten in beschichteten Pfannen, im Backofen oder Grill.

7 Probieren Sie zum Mittagessen auch mal ein vegetarisches Gericht, etwa eine Gemüseplatte aus Spinat mit wenig Magerjoghurt, jungen Mohrrüben mit reichlich frischem Dill, einer Grilltomate mit Knoblauchwürfelchen und Schnittlauchröllchen. Die vielen Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe bei gleichzeitig wenig Fett, Cholesterin und Purinen sind eine Wohltat für Ihren Stoffwechsel. Unsere Rezepte geben Ihnen viele Anregungen. Denken Sie immer daran, dass Cholesterin nur in Tieren, nicht aber in Pflanzen steckt.

8 Eine cholesterinfreie Alternative zu Wurst und Käse sind leckere, mit Kräutern bestreute Vollkornbrote sowie Mixed Pickels, Senf-, Gewürz-, Dill- oder Salzgurken, Maiskolben, eingelegte Paprikaschoten oder Peperoni, Silberzwiebeln oder Cornichons. Verzichten Sie auf in Öl eingelegte Antipasti, denn das Öl ist oft minderwertig. Seien Sie kreativ und sparen Sie so Cholesterin und gesättigte Fettsäuren ein.

9 Versuchen Sie doch einmal gekochte Roggen-, Weizen-, Dinkel- oder Hirsekörner als Beilage zum Mittagessen. Vollkorngetreide ist gleichermaßen eine Wohltat für Darm und Stoffwechsel, denn es macht satt, ist kalorienarm und senkt den Cholesterinspiegel.

10 Probieren Sie öfter einmal Gemüse-, Kräuter- oder Tomatenmarkfrischkäse, Meerrettichquark oder Senf als cholesterin- und kalorienarmen Brotbelag. Gemüse und Kräuter enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe, die sogar Krebs vorbeugen können. Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe kommen reichlich in dunklem, reifen Gemüse, insbesondere in Paprika, Tomaten, Kräutern und Brokkoli vor. Wenn Sie schlank sind, können Sie auch Margarinevariationen mit Kräutern, Knoblauch, Paprika oder Tomatenmark als Wurstersatz auf getoastetes, duftendes Vollkornbrot streichen. Verzehren Sie aber keine Kräuterbutter, denn Butter ist reich an Cholesterin und gesättigten Fettsäuren. Oder wie wäre es mal mit Harzer Häckerle (Harzer Käse-Würfel mit Zwiebelchen, Essig, Öl, Kräutern und etwas Senf) – das schmeckt pikant und ist cholesterinfrei!

11 Essen wie die Asiaten. In Asien sind Herz-Gefäß-Krankheiten seltener als in Deutschland. Das liegt auch am Sojakonsum. Tofu enthält reichlich cholesterinspiegelsenkende Sojaproteine und gesunde Phytoöstrogene. Tofu wird aus Soja hergestellt. Legen Sie Tofu am Vorabend in eine kräftige Marinade aus Kräutern, Gewürzen und wenig Rapsöl ein, so bekommt Ihr Tofugericht eine hervorragende Note. Mit reichlich Kräutern und leckeren Gewürzen können Sie die herrlichsten Gerichte zaubern.



12 Besonders für Fischfans mit erhöhten Blutfettwerten gibt es ideale Möglichkeiten, um diese wieder in den Griff zu bekommen, denn fettreiche Fische wie Lachs, Hering und Makrele enthalten reichlich Omega-3-Fettsäuren, die den Triglyzeridspiegel senken. Omega-3-Fettsäuren senken die Triglyzeride effektiver als Medikamente.

13 Bevorzugen Sie bei Milch und Milchprodukten wie Joghurt stets die fettarmen Varianten mit 1,5 Prozent, besser noch 0,1 Prozent Fett.

14 **Grundrezept für einen cholesterinarmen Brotaufstrich (eine Portion):**

- 2 EL fettarmer Frischkäse, Hüttenkäse, Harzer Käse, Kochkäse oder Quark,
- wenig fluoridiertes Jodsalz,
- Pfeffer,
- frische, fein gehackte Kräuter (Bärlauch),
- 1 Spritzer Zitronensaft,
- Knoblauch, Schalotten, rote Zwiebeln.

Als Geschmackszutaten nehmen Sie fein geraspeltes Gemüse (z. B. Möhren, Zucchini, Gurken), pürierte Hülsenfrüchte (z. B. gegarte Kichererbsen), Peperoni, Tomatenmark, Senf oder Meerrettich.

15 **Grundrezept Margarineaufstrich (eine Portion):**

- 20 g Diätmargarine,
- 1 TL Senf, Meerrettich oder Tomatenmark,
- 1 kleiner Spritzer Essig oder Zitronensaft,
- nach Geschmack Knoblauch,
- 1 EL Magerquark,
- frische Kräuter,
- wenig fluoridiertes Jodsalz,
- Pfeffer und andere Gewürze nach Geschmack.

Das Grundrezept hat nicht mehr Kalorien als eine Portion Kalbsleberwurst, enthält aber praktisch kein Purin. Es passt bestens auf ein Vollkornbrötchen oder bildet den Grundbelag für zwei Scheiben Brot, die mit Tomatenscheiben, Eisbergsalat oder Rettich zum Vitalbrot verfeinert werden. Hervorragend eignet sich der Margarineaufstrich zu gegrilltem Gemüse oder zur Folienkartoffel.

16 Hülsenfrüchte sind echte Ballaststoffbomben mit reichlich Vitaminen und Mineralstoffen, gleichzeitig sind sie nahezu fettfrei und kalorienarm. Wie wäre es zwischendurch mit einem süßsauren Linseneintopf oder einer leckeren Suppe aus weißen Bohnen? Auch mit Sojabohnen und daraus hergestellten Produkten lassen sich viele leckere Gerichte zaubern.

17 Salate sind gesund, aber es kommt auch auf das Dressing an. Nachfolgend zwei Grundrezepte.

Grundrezept Blattsalat-Dressing (eine Portion):

- ½ Tasse fettarmer Joghurt (auch Buttermilch, Kefir, Dickmilch oder Quark),
- 1 EL Essig (Branntwein-, Rotwein- oder Weißweinessig),
- Süßstoff oder Zucker (nach geschmacklicher Vorliebe),
- Schnittlauchröllchen,
- frische oder tiefgefrorene Kräuter,
- Knoblauch,
- 1 Frühlingszwiebel oder ½ kleine Zwiebel (lecker sind auch rote Zwiebeln oder Schalotten),
- fluoridiertes Jodsalz,
- Pfeffer aus der Mühle,
- eventuell Wasser zum Glattrühren.

Für Blattsalate wie Eisberg-, Chinakohl-, Endivien- oder Feldsalate können Sie zusätzlich noch frische Orangen- oder Grapefruitfilets unter das Dressing geben. Besonders aromatisch schmecken dazu auch angeröstete Sonnenblumen-,



Kürbis- oder Pinienkerne (1 TL pro Portion), die ohne Öl trocken in einer Pfanne zubereitet werden.

Grundrezept Salatdressing (eine Portion):

- 1 EL Öl (Walnuss-, Traubenkern- oder Olivenöl),
- 1 EL Essig (Himbeer-, Sherry- oder Champagneressig),
- fluoridiertes Jodsalz,
- ein Spritzer Zitronensaft (oder Limettensaft),
- Süßstoff oder Zucker (nach geschmacklicher Vorliebe),
- frisch gemahlener bunter Pfeffer,
- ½ kleine Zwiebel (auch Schalotte oder Frühlingszwiebel),
- ½ Knoblauchzehe,
- frische oder tiefgekühlte Kräuter,
- etwas Wasser.

Zur Abwandlung können Sie Dijon-Senf, frisch geriebenen Meerrettich, Tomatenmark und fein geschnittene Paprikawürfel oder gewürfelte schwarze Oliven und Peperoni verwenden.

18 Quarkspeisen, Kräuterquark oder ähnliche Zubereitungen schmecken fast wie Sahnequark, wenn Sie Magerquark mit einem Schneebesen und kohlensäurehaltigem Mineralwasser aufschlagen. So sparen Sie Fett, gesättigte Fettsäuren und Cholesterin, büßen aber nichts an Geschmack ein.

19 Belegen Sie Vollkornbrot öfter mit pflanzlichen Brotaufstrichen aus Sojaprodukten, pikant zubereitetem Magerquark oder fettreduziertem Käse (bis 40 Prozent Fett i. Tr. oder 20 Prozent Fett absolut).

20 Geschmacksintensive und verdauungsförderliche frische Kräuter, Gewürze, Frühlingszwiebeln oder Knoblauch können das Kochsalz im Essen weitgehend überflüssig machen. Verwenden Sie wenig fluoridiertes Jodsalz und beugen Sie damit jodmangelbedingten Schilddrüsenerkrankungen, Karies und sogar Osteoporose vor. Verstärken Sie das Aroma Ihrer Speisen durch Toasten, Grillen, Anrösten und Frittieren (wenn Sie nicht übergewichtig sind). Frische, saisongerechte Lebensmittel schmecken intensiver als konservierte Lebensmittel.

21 Käse ist oftmals sehr fettreich und enthält reichlich gesättigte Fettsäuren. Aber Sauermilchkäse ist fettarm und enthält praktisch keine gesättigten Fettsäuren oder Cholesterin. Harzer Käse zum Beispiel ist der fettärmste Käse überhaupt. Er eignet sich nicht nur als Brotbelag, sondern auch zum Überbacken. Fettarm ist auch Kochkäse, den Sie als Ersatz für fetten Schmelzkäse einsetzen können. Auch Hüttenkäse und Magerquark sind fettarm.

22 Reichern Sie Magerjoghurt, Quarkspeisen und Obstsalate immer mit 2 TL Plantago-ovata-Samenschalen an. Aber vergessen Sie nie, dass Sie dazu ausreichend trinken müssen.

23 Alle pflanzlichen Produkte sind cholesterinfrei. Essen Sie täglich reichlich pflanzliche Lebensmittel. Dadurch nehmen Sie auch viele cholesterinspiegelsenkende Ballaststoffe und andere herz- und gefäßgesunde Vitalstoffe auf.



Tagesplan bei erhöhten Blutfettwerten (Triglyzeridämie)

Lebensmittel	Menge g	Energie kcal	Eicosane mg	Ges. FS g	Fructose g	Ballast-stoffe g	Fett g
Frühstück							
Kaffee mit Kondensmilch	150 g	9,3	0	0,2	0	0	0,4
Vollkornbrötchen	100 g	221,8	0	0,2	0	6,6	1,5
Margarine, Linolsäure > 50 %	15 g	106,4	0	2,9	0	0	12
Konfitüre/Marmelade mit Süßstoff	25 g	17,3	0	0	2,9	0,5	0,1
Schweineschinken, roh, geräuchert (Lachsschinken)	20 g	23,3	0	0,3	0	0	0,9
Zwischenanalyse:		378	0	3,6	2,9	7,1	14,8
Anteil des Tagesbedarfs		19 %	0,2 %	22,1 %	10,6 %	16,8 %	21,6 %
1. Zwischenmahlzeit							
Joghurt, fettarm, mit Früchten	150 g	124	0	1,1	0,5	1,4	1,9
Kiwi, frisch	80 g	48,8	0	0,1	3,5	3,1	0,5
natürliches Mineral-wasser mit Kohlensäure	150 g	0	0	0	0	0	0
Zwischenanalyse:		172,8	0	1,3	4	4,5	2,4
Anteil des Tagesbedarfs		8,7 %	0 %	7,7 %	14,8 %	10,6 %	3,5 %
Mittagessen							
natürliches Mineral-wasser mit Kohlensäure	150 g	0	0	0	0	0	0
Pellkartoffeln	200 g	140,5	0	0,1	0,3	4,7	0,2
Brokkoli, frisch, gegart	250 g	58	0	0,1	1,7	7,4	0,5
Lachs, frisch	150 g	196,1	0,7	2,4	0	0	9,5
Distelöl (Safloröl)	10 g	88	0	0,9	0	0	9,9
Apfel, frisch	120 g	62,2	0	0,1	6,9	2,4	0,5
Joghurt, entrahmt	150 g	57	0	0,1	0	0	0,2
Zwischenanalyse:		601,8	0,7	3,7	8,9	14,5	20,8
Anteil des Tagesbedarfs		30,2 %	99,5 %	22,5 %	32,6 %	34,3 %	30,3 %

Lebensmittel	Menge g	Energie kcal	Eicosane mg	Ges. FS g	Fructose g	Ballaststoffe g	Fett g
2. Zwischenmahlzeit							
Kaffee mit Kondensmilch	150 g	9,3	0	0,2	0	0	0,4
Joghurt, entrahmt	150 g	57	0	0,1	0	0	0,2
Haferflocken	20 g	74	0	0,3	0	1,1	1,4
Orange, frisch	130 g	61,2	0	0	3,7	2,9	0,3
Natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure	150 g	0	0	0	0	0	0
Zwischenanalyse:		201,5	0	0,6	3,7	3,9	2,2
Anteil des Tagesbedarfs		10,1 %	0 %	3,8 %	13,7 %	9,3 %	3,2 %
Abendessen							
schwarzer Tee mit Milch	150 g	3,6	0	0,1	0	0	0,2
Vollkornbrot	100 g	187,9	0	0,1	0,1	8,7	1
Margarine Linolsäure > 50 %	15 g	106,4	0	2,9	0	0	12
Schweineschinken, gekocht, ungeräuchert	30 g	33,8	0	0,4	0	0	1,2
Weichkäse, Dreiviertelfettstufe	25 g	52,3	0	2	0	0	3,3
Gurke, frisch	150 g	18,3	0	0,1	1,3	0,8	0,3
Maiskeimöl	10 g	88,3	0	1,5	0	0	10
Tomatensaft	150 g	21,9	0	0	1,6	0,1	0,3
Zwischenanalyse:		512,4	0	7,1	3	9,6	28,1
Anteil des Tagesbedarfs		25,7 %	0,3 %	43,4 %	10,9 %	22,8 %	41 %
Zwischendurch							
Banane, frisch	130 g	123,7	0	0,1	4,7	2,6	0,2
Zwischenanalyse:		123,7	0	0,1	4,7	2,6	0,2
Anteil des Tagesbedarfs		6,2 %	0 %	0,5 %	17,4 %	6,2 %	0,3 %
Summe:		1990,3	0,7	16,3	27,2	42,3	68,5
Energie (kcal)		1990,3					
Eiweiß (20 %)	96,5 g						
Fett (31 %)	68,5 g						
Kohlenhydrate (49 %)	236,2 g						
Ballaststoffe	42,3 g						
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	31,4 g						
Cholesterin	98,5 mg						



LEICHTE FRÜHSTÜCKS-IDEEN

Ein gutes und vollwertiges Frühstück bringt den inneren Motor so richtig in Schwung. Der Stoffwechsel wird angeregt und der Körper fit für den Tag gemacht. Außerdem bekommt man abends oft ungesunde Heißhungerattacken, wenn man morgens zu wenig isst. Das richtige Frühstück sorgt insgesamt für mehr Konzentration, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

Unsere Joghurts, Müslis und Brötchen sind cholesterinarm – aber lecker!

Lassen Sie sich überzeugen …

Pflaumen-Sanddorn-Müsli

reich an Vitamin C

Zutaten für 2 Portionen
2 gehäufte EL Vollkornhaferflocken (40 g)
1 EL Zucker oder Süßstoff
ca. 200 g Pflaumen
1 Birne
200 g Naturjoghurt, 1,5 % Fett
1 EL Sanddorn-Konzentrat
Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitung

Haferflocken mit dem Zucker anrösten, bis der Zucker karamellisiert.

Pflaumen entsteinen und in mundgerechte Stücke schneiden. Birne halbieren, eine Hälfte in Fächer schneiden. Joghurt mit Sanddorn-Konzentrat verrühren.

Obst, Müsli und Joghurt in einem tiefen Teller anrichten.

Eine Portion enthält:

279 kcal/1166 kJ
9 g Eiweiß
6 g Fett
47 g Kohlenhydrate (4 BE)
5 g Ballaststoffe
8 mg Cholesterin
81 mg Vitamin C



Tipps & Hinweise

Wenn Sie an zu hohen Blutfettwerten (Triglyzeriden) oder Diabetes mellitus leiden, verwenden Sie anstelle des Zuckers einige Tropfen flüssigen Süßstoff. Beachten Sie jedoch, dass Sie hierbei die Haferflocken trocken in einer beschichteten Pfanne anrösten. Den Süßstoff verwenden Sie zum Süßen des Joghurts.

Honigjoghurt mit Früchten

reich an Vitamin C

Zutaten für 2 Portionen

- 1 EL flüssiger Honig oder Diabetikersirup
- 200 g Naturjoghurt, 1,5 % Fett
- ca. 200 g frisches Obst, z. B. Apfel, Traube, Mandarine, Kiwi
- 3 EL Vollkorngetreideflocken
- 2 kleine Gläser frisch gepresster Orangensaft

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitung

Honig in der Mikrowelle oder im Wasserbad leicht erwärmen und mit dem Joghurt verrühren.

Die Früchte putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden, mit den Getreideflocken unter den Joghurt heben. Dazu den Orangensaft trinken.

Eine Portion enthält:

257 kcal/1070 kJ
9 g Eiweiß
4 g Fett
43 g Kohlenhydrate (3,5 BE)
4 g Ballaststoffe
8 mg Cholesterin
94 mg Vitamin C

Tipps & Hinweise

Wenn Sie unter zu hohen Blutfettwerten (Triglyzeriden) leiden, verwenden Sie anstelle des Honigs einige Tropfen flüssigen Süßstoff.

Besteht bei Ihnen ein Diabetes mellitus, verwenden Sie bitte den Diabetikersirup und ersetzen den Fruchtsaft durch Kaffee oder Tee. Zur Ermittlung der BE-Menge wurde der Diabetikersirup berechnet.

Verwenden Sie möglichst kaltgeschleuderten deutschen Bienenhonig; Sie erhalten ihn direkt beim Imker oder im Reformhaus.

Ballaststoff-Müsli

cholesterinsenkend, geht schnell

Zutaten für 2 Portionen
1 Orange
1 Kiwi
200 g fettarmer Joghurt, 1,5 % Fett
1 EL Leinsamen
1 EL Rosinen
3 EL Haferflocken
Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitung

Orange und Kiwi schälen und in Spalten bzw. Stücke schneiden.

Leinsamen unter den Joghurt rühren.

Die einzelnen Zutaten schichtweise in zwei hohe Gläser füllen.

Eine Portion enthält:
235 kcal/982 kJ
11 g Eiweiß
7 g Fett
30 g Kohlenhydrate (2,5 BE)
7 g Ballaststoffe
8 mg Cholesterin





Süßes Frühstück

gelingt leicht

Zutaten für 2 Portionen
2 Vollkornbrötchen (à 60 g)
1 EL Halbfettmargarine mit Phytosterinen (15 g)
2 EL Zuckerrübensirup oder Diabetikersirup
2 EL Magerquark (40 g)
2 Scheiben Roggenmischbrot (à 45 g)
2 reife Pfirsiche (à ca. 115 g)
Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitung

Brötchen aufschneiden und die Hälften mit Halbfettmargarine und Rübensirup bestreichen.

Magerquark auf die beiden Brotscheiben verteilen. Pfirsiche waschen, entsteinen und in Spalten schneiden. Beide Brote mit Pfirsichspalten belegen.

Eine Portion enthält:

389 kcal/1622 kJ
11 g Eiweiß
5 g Fett
74 g Kohlenhydrate (6 BE)
9 g Ballaststoffe
1 mg Cholesterin

Tipps & Hinweise

Wenn Sie unter zu hohen Blutfettwerten (Triglyzeriden) leiden, sollten Sie süße Brotaufstriche generell nur selten genießen.

Besteht bei Ihnen ein Diabetes mellitus verwenden Sie bitte den Diabetikersirup. Zur Ermittlung der BE-Menge wurde als Brotaufstrich der Diabetikersirup berechnet.



Schnittlauchquark mit Artischocke

geht schnell

Zutaten für 2 Portionen
1 Pck. Magerquark
1 Schuss kohlensäurehaltiges Mineralwasser
2 EL Artischockenböden, Dose oder Glas
1 EL Schnittlauchröllchen
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer
4 Scheiben Pumpernickel oder Grahambrot
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitung

Quark mit Mineralwasser cremig rühren. Die Artischockenböden in kleine Stücke schneiden und unter den Quark rühren.

Die Schnittlauchröllchen unterheben, pikant abschmecken und auf die Pumpernickelscheiben geben.

Eine Portion enthält:
248 kcal/1033 kJ
23 g Eiweiß
1 g Fett
35 g Kohlenhydrate (3 BE)
9 g Ballaststoffe
1 mg Cholesterin



Fitmacher-Frühstück

gelingt leicht

Zutaten für 2 Portionen
2 Kornspitz oder Vollkornbrötchen
2 gehäufte EL Magerquark
1 EL Naturjoghurt, 1,5 % Fett
2 kleine Tomaten
½ kleine blaue Zwiebel
½ Beet Kresse
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer
2 Gläser Tomatensaft (à 200 ml)
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitung

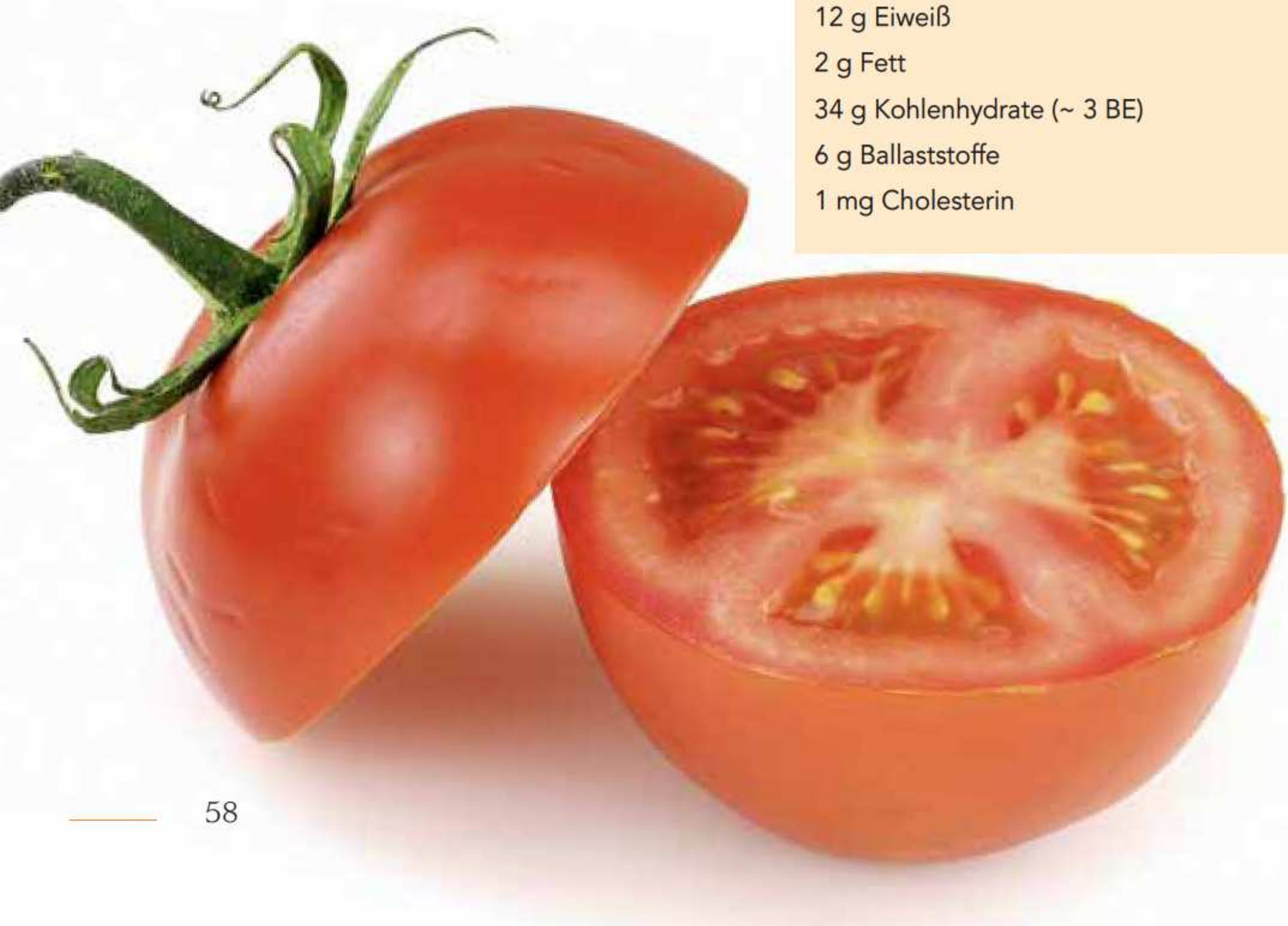
Kornspitze halbieren, Quark mit Joghurt cremig rühren und auf die Kornspitzhälften verteilen.

Tomaten waschen, halbieren, den Strunk herausschneiden und die Tomaten in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Zwei Kornspitzhälften mit Tomatenscheiben und Zwiebelwürfeln belegen, die anderen beiden mit Kresse bestreuen. Leicht salzen und pfeffern.

Tomatensaft mit Pfeffer würzen und zusammen mit den belegten Kornspitzhälften servieren.

Eine Portion enthält:
211 kcal/882 kJ
12 g Eiweiß
2 g Fett
34 g Kohlenhydrate (~ 3 BE)
6 g Ballaststoffe
1 mg Cholesterin







Schnelles Frühstück

gelingt leicht

Zutaten für 2 Portionen
2 Vollkornbrötchen mit Sonnenblumen-kernen
1 EL Halbfettmargarine mit Phytosterinen (15 g)
2 EL Diätkonfitüre mit Süßstoff (40 g)
2 gehäufte EL Hüttenkäse, Magerstufe (60 g)
1 EL Sanddornkonzentrat
2 Scheiben Vollkornbrot
Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitung

Brötchen halbieren, mit Halbfettmargarine und Konfitüre bestreichen.

Hüttenkäse mit Sanddornzubereitung verrühren und auf den beiden Brotscheiben verteilen.

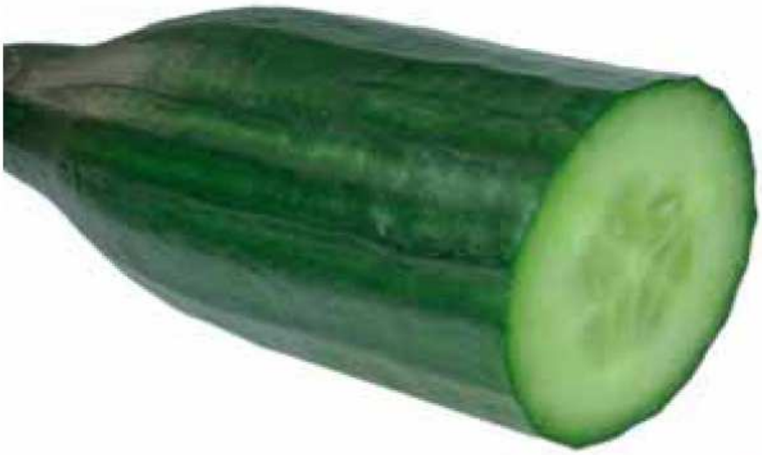
Eine Portion enthält:

365 kcal/1526 kJ
13 g Eiweiß
8 g Fett
62 g Kohlenhydrate (5 BE)
8 g Ballaststoffe
2 mg Cholesterin

Mediterranes Frühstück

schmeckt nach Urlaub

Zutaten für 2 Portionen
2 Scheiben Roggenbrot
2 Scheiben Vollkorntoast
2 EL Halbfettmargarine mit Phytosterinen (30 g)
60 g Schafskäse, 45 % Fett i. Tr.
2 mittlere Tomaten
100 g Salatgurke
1 gelbe Paprikaschote
frisches Basilikum
Pfeffer
2 EL schwarze Oliven
Zubereitungszeit: 20 Minuten



Zubereitung

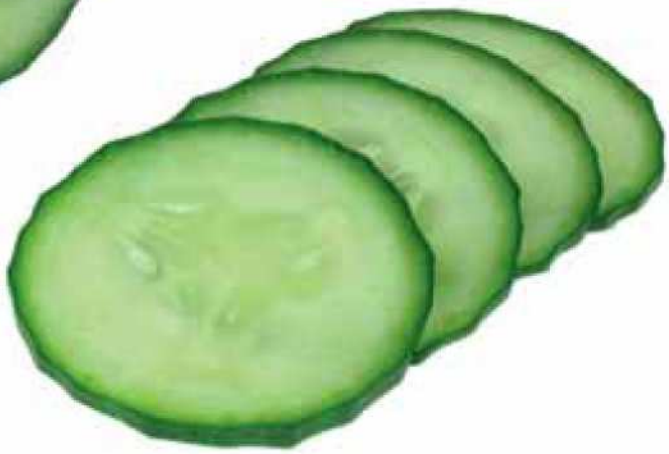
Roggenscheiben mit der Hälfte der Margarine bestreichen. Toastscheiben toasten und mit restlicher Margarine bestreichen. Schafskäse in schmale Scheiben schneiden und auf einen großen Teller legen.

Gemüsesorten waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Gemüsestücke zu dem Käse auf den Teller legen.

Basilikum waschen, trocknen und über den Gemüsestücken verteilen. Etwas frisch gemahlenen Pfeffer über die Gemüsestücke streuen. Abgetropfte Oliven ebenfalls auf dem Teller verteilen und mit dem Brot servieren.

Eine Portion enthält:

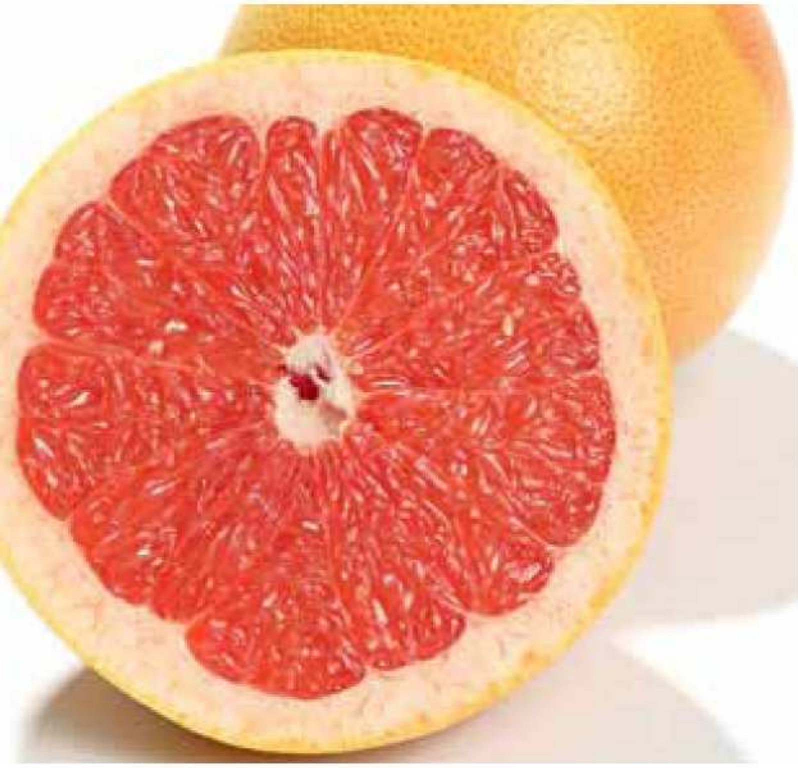
366 kcal/1526 kJ
12 g Eiweiß
17 g Fett
40 g Kohlenhydrate (3,5 BE)
6 g Ballaststoffe
14 mg Cholesterin



Fettsenker-Frühstück

triglyzeridsenkend, gelingt leicht

Zutaten für 2 Portionen
2 Vollkornbrötchen
1 EL Halbfettmargarine mit Phytosterinen (15 g)
1 TL Meerrettich, Tube (10 g)
60 g geräucherte Lachsscheiben
10 Radieschen (100 g)
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer
2 Grapefruits
flüssiger Süßstoff
Zubereitungszeit: 15 Minuten



Zubereitung

Die Vollkornbrötchen halbieren und alle Hälften mit Margarine bestreichen. Lachsscheiben auf zwei Hälften verteilen und diese mit dem Meerrettich bestreichen.

Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Radieschenscheiben auf den restlichen Brötchenhälften verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Grapefruits halbieren und nach Belieben mit Süßstoff süßen.

Eine Portion enthält:

339 kcal/1417 kJ
13 g Eiweiß
7 g Fett
50 g Kohlenhydrate (4 BE)
7 g Ballaststoffe
11 mg Cholesterin

Tipps & Hinweise

Lachs enthält wie Hering, Matjes und Tunfisch reichlich Omega-3-Fettsäuren. Diese sind in der Lage, den Triglyzeridespiegel zu senken. Sie sind dabei so effektiv wie hochwirksame Medikamente. Um ausreichende Effekte zu erzielen, müssen Sie täglich mindestens 100 Gramm fetten Fisch wie Lachs essen. Ideal ist auch die tägliche Einnahme von Fischölkapseln aus der Apotheke.



CHOLESTERINSENKENDE **SNACKS** UND **DRINKS**

Für eine cholesterinbewusste Ernährung sind vier bis fünf über den Tag verteilte Mahlzeiten ideal. Ein leckerer Snack, der belebt und nicht belastet, ist für den gesamten Organismus eine Wohltat und sorgt für den nötigen Energieschub zwischendurch. Sie haben die Wahl zwischen süß und pikant: Ob fruchtige Drinks oder herzhafte Snacks – wir zeigen Ihnen viele Möglichkeiten, wie Sie kalorien- und fettarm den Hunger nach etwas Besonderem zwischendurch stillen können.

Herzhafter Kräuter-Oliven-Joghurt

schmeckt nach Urlaub

Zutaten für 2 Portionen
200 g fettarmer Joghurt, 1,5 % Fett
2 EL feingehackte Kräuter (z. B. Basilikum, Oregano, Thymian)
1 EL schwarze Oliven (ohne Stein)
½ kleine blaue Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
Pfeffer
4 Scheiben Vollkorntoast
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitung

Den Joghurt und die Kräuter miteinander verrühren. Die Oliven in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Gemüsewürfelchen unter den Kräuterjoghurt mischen und mit Pfeffer abschmecken. Die Toastscheiben toasten und zum Joghurt servieren.

Eine Portion enthält:

248 kcal/1033 kJ)
10 g Eiweiß
6 g Fett
36 g Kohlenhydrate (3 BE)
4 g Ballaststoffe
8 mg Cholesteri

Vitamindrink

geht schnell

Zutaten für 2 Portionen
400 ml Multivitaminsaft
2 EL Instantflocken
2 Bananen
Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitung

Multivitaminsaft mit den Instantflocken kräftig verrühren.

Die Bananen pürieren und mit dem Saft vermischen.

Eine Portion enthält:

258 kcal/1074 kJ
4 g Eiweiß
1 g Fett
53 g Kohlenhydrate (4,5 BE)
3 g Ballaststoffe
0 mg Cholesterin

Tipps & Hinweise

Wenn Sie unter zu hohen Blutfettwerten (Triglyzeriden) leiden, sollten Sie Fruchtsäfte generell nur selten genießen.

Besteht bei Ihnen ein Diabetes mellitus müssen Sie mit einem rasch ansteigendem Blutzuckerspiegel rechnen. Essen Sie daher zu dieser Zwischenmahlzeit ein ballaststoffreiches Lebensmittel. Zum Beispiel ein belegtes Vollkornbrot.



Roter Johannisbeerdrink

verdauungsfördernd

Zutaten für 2 Portionen
200 g rote Johannisbeeren
400 ml fettarmer Kefir
1 TL Vanillezucker oder Süßstoff
1 EL Plantago-ovata-Samenschalen
Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitung

Johannisbeeren waschen und putzen, mit Kefir und den übrigen Zutaten fein pürieren. In zwei Gläser füllen und servieren.

Eine Portion enthält:

188 kcal/786 kJ
10 g Eiweiß
6 g Fett
18 g Kohlenhydrate (1,5 BE)
11 g Ballaststoffe
12 mg Cholesterin

Tipps & Hinweise

Wenn Sie unter zu hohen Blutfettwerten (Triglyzeriden) oder Diabetes mellitus leiden, verwenden Sie bitte Süßstoff als Süßungsmittel.
Zur BE-Berechnung wurde als Süßungsmittel Süßstoff verwandt.





Scharfer Tomatendrink

gelingt leicht

Zutaten für 2 Portionen
½ kleiner Zucchino
½ kleine Gurke
½ kleine Chilischote
200 ml Tomatensaft
Saft von ½ Zitrone
1 kleiner Zweig Thymian
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer
etwas Worchestersoße
Zubereitungszeit: 15 Minuten   **Kühlzeit: 30 Minuten**

Zubereitung

Zucchino und Gurke waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote waschen, halbieren, Kerne entfernen und Schote fein würfeln. Alle Gemüsewürfel zusammen mit dem Tomaten- und Zitronensaft im Mixer pürieren.

Thymian waschen, trocknen, Blättchen abzupfen. Gemüsepüree mit Salz, Pfeffer, Worcherstersoße und Thymianblättchen würzen und gut kühlen. Durchgekühlten Tomatendrink in zwei Gläser gießen und servieren.

Eine Portion enthält:

50 kcal/209 kJ
3 g Eiweiß
1 g Fett
7 g Kohlenhydrate (0,5 BE)
2 g Ballaststoffe
0 mg Cholesterin

Tipps & Hinweise

Achtung: Hände nach dem Chilischneiden gut waschen!

Chilischoten enthalten wie Tabasco, Peperoni und Ingwer scharfe Inhaltsstoffe, die den Energieverbrauch steigern können und beim Abnehmen helfen. In Chili ist Capsaicin enthalten. Das steigert die Wärmeproduktion des Körpers und ist ein echter Fettkiller.

Apfeljoghurt

verdauungsfördernd

Zutaten für 2 Portionen
2 Äpfel
300 g Naturjoghurt, 1,5 % Fett
2 EL Plantago-ovata-Samenschalen
Zitronensaft
Zimt
Süßstoff nach Geschmack
Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitung

Äpfel waschen, halbieren, entkernen und grob reiben. Joghurt mit Äpfeln und Samenschalen vermischen.

Mit Zitronensaft, Zimt und Süßstoff abschmecken.

Eine Portion enthält:

201 kcal/836 kJ
10 g Eiweiß
9 g Fett
19 g Kohlenhydrate (1,5 BE)
9 g Ballaststoffe
8 mg Cholesterin

Tipps & Hinweise

Achtung: Trinken Sie zu dem Joghurt mindestens 250 ml Flüssigkeit (z. B. Mineralwasser mit einem Schuss Zitronensaft), damit die in den Samenschalen enthaltenen Ballaststoffe gut quellen können.



Vitamin-C-Snack

verdauungsfördernd, geht schnell

Zutaten für 2 Portionen
300 g Naturjoghurt, 1,5 % Fett
2 EL Sanddorn-Konzentrat
1 EL Plantago-ovata-Samenschalen
Limettensaft
Süßstoff nach Geschmack
Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitung

Joghurt mit Sanddorn-Konzentrat, Samenschalen, Limettensaft und Süßstoff gut verquirlen. Gleich servieren.

Eine Portion enthält:

185 kcal/773 kJ
11 g Eiweiß
11 g Fett
8 g Kohlenhydrate (~0,5 BE)
7 g Ballaststoffe
8 mg Cholesterin

Tipps & Hinweise

Achtung: Trinken Sie zum Vitamin-C-Snack mindestens 250 ml Flüssigkeit (z. B. eine große Tasse Früchtetee), damit die in den Samenschalen enthaltenen Ballaststoffe gut quellen können. Sanddornsaft ist reich an Vitamin C und anderen wertvollen Vitalstoffen. Wir empfehlen unseren Patienten auf eine natürliche Nahrungsergänzung zu setzen. Dafür eignen sich neben Sanddornsaft (Reformhaus) Hagebuttenkonzentrat, Bierhefe und Tomatenmark



Joghurt mit Melone

verdauungsfördernd



Zutaten für 2 Portionen
ca. 200 g Honigmelone
1 EL Weizenkeime oder Plantago-ovata-Samenschalen
200 g fettarmer Joghurt, 1,5 % Fett
1 TL Honig
Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitung

Melone von den Kernen befreien, fein würfeln und mit den Weizenkeimen unter den Joghurt heben. Mit Honig süßen.

Eine Portion enthält:

143 kcal/598 kJ
7 g Eiweiß
3 g Fett
22 g Kohlenhydraten (~2 BE)
1 g Ballaststoffe
8 mg Cholesterin



Tipps & Hinweise

Wenn Sie unter zu hohen Blutfettwerten (Triglyzeriden) oder Diabetes mellitus leiden, verwenden Sie bitte Süßstoff als Süßungsmittel. Falls Sie anstelle der Weizenkeime Plantago-ovata-Samenschalen verwenden, achten Sie bitte darauf, mindestens 250 ml Flüssigkeit zum Joghurt zu trinken. Die enthaltenen Ballaststoffe benötigen reichlich Flüssigkeit zum Quellen.

Camemberttoast mit Weintrauben

lecker, gelingt leicht

Zutaten für 2 Portionen
4 Scheiben Vollkorntoast
2 TL Halbfettmargarine mit Phytosterinen
100 g Weintrauben
2 schmale Scheiben Camembert, 30 % Fett i. Tr.
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitung

Toastbrote goldgelb toasten, kurz abkühlen lassen und mit Margarine bestreichen.

Trauben waschen, trocknen und halbieren.

Toastbrote mit Camembertscheiben und mit Traubenhälften belegen.

Eine Portion enthält:
282 kcal/1179 kJ
12 g Eiweiß
10 g Fett
36 g Kohlenhydrate (3 BE)
3 g Ballaststoffe
11 mg Cholesterin



Vollkorntoast mit Schinken

gelingt leicht

Zutaten für 2 Portionen
4 Scheiben Vollkorntoast
2 TL Halbfettmargarine mit Phytosterinen
2 Tomaten
½ gelbe Paprikaschote
2 Scheiben gekochter Schinken
1 Zweig Petersilie
Zubereitungszeit: 15 Minuten



Zubereitung

Toastscheiben goldgelb toasten, etwas abkühlen lassen und mit Halbfettmargarine bestreichen.

Tomaten und Paprikaschote waschen, Strunk und Paprikakerne entfernen. Tomaten in schmale Scheiben und Paprikaschote in schmale Streifen schneiden. Toastscheiben mit Schinken und Tomaten und Paprika belegen.

Petersilie waschen und trocknen. Brote mit Petersiliensträußchen garnieren.

Eine Portion enthält:
265 kcal/1108 kJ
13 g Eiweiß
10 g Fett
30 g Kohlenhydrate (2,5 BE)
4 g Ballaststoffe
17 mg Cholesterin



Fitnessbrot

vitaminreich

Zutaten für 2 Portionen
2 dicke Scheiben Vollkornbrot, z. B. Sonnenblumenkern-, Dinkelbrot (ca. 120 g)
2 TL Halbfettmargarine mit Phytosterinen
2 gehäufte EL Hüttenkäse, Magerstufe (ca. 60 g)
1 rote Paprikaschote (ca. 80 g)
2 dicke Scheiben Salatgurke (ca. 30 g)
2 TL Getreidesprossen (ca. 30 g)
etwas gehackter Schnittlauch
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Eine Portion enthält:
209 kcal/874 kJ
9 g Eiweiß
7 g Fett
28 g Kohlenhydrate (~2,5 BE)
7 g Ballaststoffe
2 mg Cholesterin

Zubereitung

Brote mit Margarine und dem Hüttenkäse bestreichen.

Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und Schoten in kleine Würfel schneiden. Gurke ebenfalls in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Paprikawürfeln auf dem Käse verteilen.

Mit Sprossen und Kräutern garnieren und mit mit Salz und Pfeffer würzen.





Pikanter Pumpernickel

gelingt leicht

Zutaten für 2 Portionen
2 EL Magerquark (ca. 60 g)
1 EL Milch, 1,5 % Fett
6 Radieschen (ca. 60 g)
1 EL feingewiegte Kräuter
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer
2 Scheiben Pumpernickel (ca. 80 g)
1 Tomate (ca. 60 g)
frischer Basilikum
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitung

Magerquark mit Milch cremig rühren. Radieschen waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Kräuter und Radieschenstreifen unterheben, pikant abschmecken und auf den Brotscheiben verteilen.

Tomate waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Basilikum waschen, trocknen und Blättchen abzupfen. Brote mit Tomatenscheiben und Basilikumblättchen verzieren.

Eine Portion enthält:
113 kcal/472 kJ
8 g Eiweiß
1 g Fett
18 g Kohlenhydrate (1,5 BE)
4 g Ballaststoffe
1 mg Cholesterin





Radieschenbrot

geht schnell

Zutaten für 2 Portionen
2 gehäufte EL körniger Frischkäse, Magerstufe (ca. 60 g)
2 Scheiben Dinkelvollkornbrot
1 Bund Radieschen
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer
Schnittlauchröllchen
Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitung

Frischkäse auf die Brotscheiben verteilen.

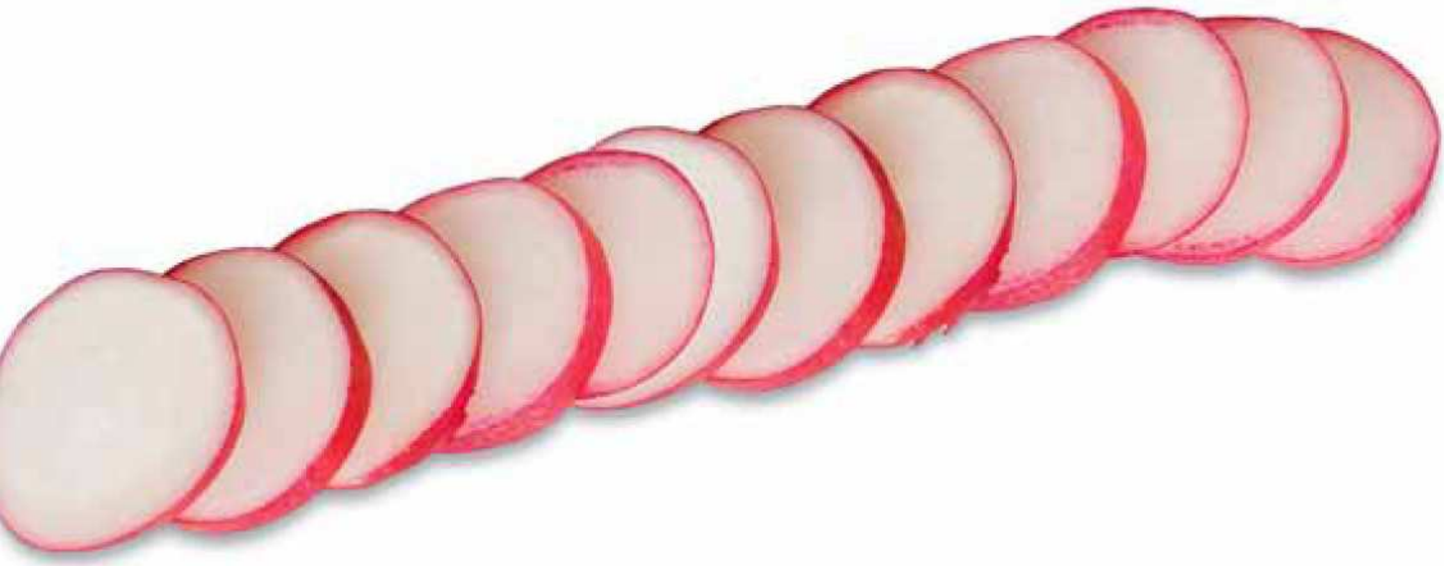
Radieschen waschen, putzen, in Scheiben schneiden und über dem Frischkäse verteilen. Radieschenscheiben salzen und pfeffern und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Eine Portion enthält:

144 kcal/602 kJ
8 g Eiweiß
1 g Fett
25 g Kohlenhydrate (~2 BE)
6 g Ballaststoffe
2 mg Cholesterin

Tipps & Hinweise

Essen Sie möglichst immer Vollkornbrot. Das enthält deutlich mehr Vitalstoffe als Weiß- oder Graubrot. Außerdem sind die im Vollkornbrot enthaltenen Ballaststoffe in der Lage, den LDL-Cholesterinspiegel zu senken. Wussten Sie, dass Knäckebrot auch ein Vollkornbrot ist?





HERZHAFTE MITTAG-ESSEN

Gerade nach den Hauptmahlzeiten steigen die Blutfette an und bilden ein besonderes Risiko für Herz und Gefäße. Aber es ist nicht schwer, leckere Speisen zuzubereiten, die diese Gefahr umgehen. Auf den folgenden Seiten finden Sie ausgewogene Gerichte, die eine cholesterinbewusste, ballaststoffreiche Ernährung einfach machen.
Es muss nicht immer Fleisch sein: Vegetarische Gerichte, mit den richtigen Ölen zubereitet, sind cholesterinarm, reich an wertvollen Phytosterinen und sorgen für viel Abwechslung.
Unsere Rezepte enthalten wenig gesättigte Fettsäuren, aber viele Vitamine und Mineralstoffe.

Erbsensuppe mit Pfiff

gut vorzubereiten

Zutaten für 2 Portionen
300 g Erbsen, tiefgekühlt
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Rapsöl
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer
1 EL Zitronensaft
500 ml Wasser

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 5 Minuten



Zubereitung

Erbsen auftauen lassen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden.

Öl erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin goldgelb anbraten. Hälfte der Zwiebel- und Knoblauchwürfel herausnehmen und beiseite stellen.

Erbsen dazugeben, mitdünsten und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Wasser dazugießen und ca. 5 Minuten bei reduzierter Hitze köcheln lassen.

Suppe mit Pürierstab fein mixen und bei Bedarf noch etwas Wasser dazugießen. Ggf. noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Zwiebel- und Knoblauchwürfel über die Suppe streuen.

Eine Portion enthält:

209 kcal/874 kJ
11 g Eiweiß
9 g Fett
21 g Kohlenhydrate (~2 BE)
9 g Ballaststoffe
0 mg Cholesterin

Tipps & Hinweise

Falls Sie an einem insulinpflichtigen Diabetes mellitus leiden, essen Sie bitte zu der Suppe kohlenhydrathaltige Lebensmittel, z. B. eine Scheibe Vollkornbrot.

Spinatnudeln

preisgünstig

Zutaten für 2 Portionen
120 g Vollkornfarfalle
200 g gehackter Spinat, tiefgekühlt
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer
Muskatnuss

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Zubereitung

Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung „al dente" garen.

Spinat auftauen lassen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Öl erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfelchen darin goldgelb andünsten. Aufgetauten Spinat dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und abgetropfte Nudeln untermischen.

Eine Portion enthält:

291 kcal/1212 kJ
11 g Eiweiß
10 g Fett
39 g Kohlenhydrate (~3,5 BE)
10 g Ballaststoffe
0 mg Cholesterin

Kürbissuppe „Asia"

lecker,
gut vorzubereiten

Zutaten für 2 Portionen
½ kleiner Hokkaidokürbis (ca. 300 g)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (ca. 20 g)
1 EL Sojaöl
ca. 400 ml Gemüsebrühe
2 EL Kokosmilch
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer
Curry
1 EL Sojasoße
2 EL Kürbiskerne (ca. 40 g)
Zubereitungszeit: 20 Minuten **Garzeit: 20 Minuten**

Zubereitung

Kürbis waschen und mit Schale in grobe Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauchzehe und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.

Öl erhitzen und Zwiebel-, Knoblauch- und Ingwerwürfel darin anbraten. Kürbis zugeben und kurz mitdünsten. Mit Brühe und Kokosmilch auffüllen und zum Kochen bringen. Suppe ca. 15 Minuten bei reduzierter Hitze köcheln lassen.

Mit einem Mixstab Suppe fein pürieren, ggf. noch etwas Wasser zugießen, falls die Suppe zu dickflüssig ist.

Suppe mit Salz, Pfeffer, Curry und Sojasoße abschmecken.

Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe anrösten und über die Suppe streuen.

Eine Portion enthält:

273 kcal/1141 kJ
10 g Eiweiß
18 g Fett
16 g Kohlenhydrate (~1,5 BE)
6 g Ballaststoffe
0 mg Cholesterin

Tipps & Hinweise

Falls Sie an einem insulinpflichtigen Diabetes mellitus leiden, essen Sie bitte zu der Suppe kohlenhydrathaltige Lebensmittel, z. B. eine Portion Vollkornbasmatireis.



Gebackenes Gemüse

preisgünstig

Zutaten für 2 Portionen
4 eigroße Kartoffeln (ca. 350 g)
je 1 rote und gelbe Paprika
1 kleine Aubergine
1 kleiner Zucchino
2 mittlere Tomaten
1 kleine Zwiebel
1 EL Rapsöl
einige Zweige Rosmarin
100 g Naturjoghurt, 1,5 % Fett
2 EL Tomatenketchup
Paprikapulver
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer
2 kleine Vollkornbrötchen
Zubereitungszeit: 40 Minuten **Garzeit: 30 Minuten**

Zubereitung

Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und ca. 8–10 Minuten in Salzwasser kochen.

Gemüse putzen und waschen. Paprika in Streifen, Aubergine und Zucchino in Scheiben schneiden, Tomaten vierteln. Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden.

Paprika, Aubergine und Zucchini 2–3 Minuten blanchieren.

Kartoffeln und das Gemüse im Öl wenden, mit Rosmarin bestreuen und im Ofen ca. 15 Minuten bei 220 °C backen.

Joghurt, Ketchup, Paprikapulver für den Dip miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse und Dip mit den Brötchen servieren.

Eine Portion enthält:
449 kcal/1877 kJ
15 g Eiweiß
11 g Fett
69 g Kohlenhydrate (~6 BE)
16 g Ballaststoffe
4 mg Cholesterin



Linseneintopf

preisgünstig

Zutaten für 2 Portionen
125 g Tellerlinsen
½ Bund Suppengrün
1 kleine Zwiebel
1 EL Sojaöl
1 dicke Scheibe geräucherter Schinken (ca. 50 g)
2 eigroße Kartoffeln (ca. 160 g)
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer
3 TL Essig
1 TL Zucker
Zubereitungszeit: 30 Minuten **Garzeit: 55 Minuten**



Zubereitung

Linsen unter kaltem Wasser kurz abspülen. Suppengrün putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.

Öl in einem mittleren Topf erhitzen und Gemüse- und Zwiebelwürfel darin andünsten. Schinken in Würfel schneiden und zusammen mit Linsen und 1 l Wasser zu den Gemüse- und Zwiebelwürfeln geben. Zugedeckt 45–55 Minuten köcheln lassen.

Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Ca. 20 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Linsen geben und fertig garen. Suppe salzen, pfeffern und mit Essig und Zucker würzen.

Eine Portion enthält:
274 kcal/1145 kJ
15 g Eiweiß
12 g Fett
24 g Kohlenhydrate (2 BE)
5 g Ballaststoffe
18 mg Cholesterin

Tipps & Hinweise

Falls Sie an erhöhten Blutfettwerten oder Diabetes mellitus leiden, ersetzen Sie den Zucker bitte durch einige Spritzer flüssigen Süßstoff. Zur BE-Berechnung wurde als Süßungsmittel Süßstoff verwandt.



Italienische Gemüsepfanne

gelingt leicht

Zutaten für 2 Portionen
1 gelbe Paprikaschote
2 mittlere Tomaten
1 mittlerer Zucchino
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer
1 Tasse Gemüsebrühe
Basilikum
1 Kugel Mozzarella, 45 % Fett i. Tr.

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten



Zubereitung

Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und im erhitzten Öl andünsten. Gemüsestücke dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüsebrühe angießen und ca. 8 Minuten dünsten lassen, dabei mehrmals umrühren.

Basilikum waschen und Blättchen in feine Streifen schneiden. Basilikumstreifen und in Scheiben geschnittener Mozzarella über dem Gemüse verteilen. Zugedeckt weiter dünsten, bis der Mozzarella zerlaufen ist.

Eine Portion enthält:

312 kcal/1304 kJ
17 g Eiweiß
22 g Fett
11 g Kohlenhydrate (1 BE)
7 g Ballaststoffe
29 mg Cholesterin

Tipps & Hinweise

Falls Sie an einem insulinpflichtigen Diabetes mellitus leiden, essen Sie bitte zu dem Gemüsgericht eine kohlenhydrathaltige Beilage (z. B. eine Portion Spinatnudeln, Rezept siehe Seite 79).



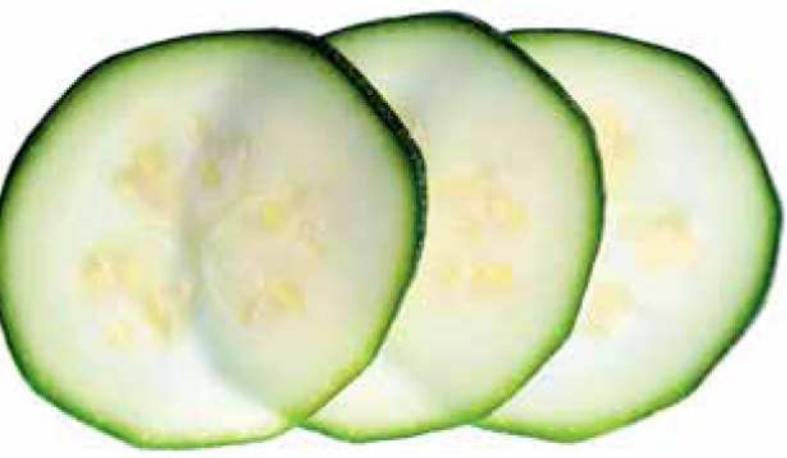
Gefüllte Zucchini

gelingt leicht

Zutaten für 2 Portionen
2 mittelgroße Zucchini
je ½ Paprika, rot, grün und gelb
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
fluoridiertes Jodsalz
bunter, frisch gemahlener Pfeffer
½ TL Rapsöl
5 EL Milch, 1,5 % Fett
80 g Kräuter-Schmelzkäse, 30 % F. i. Tr.
1 EL feingehackte Kräuter, z. B. Rosmarin, Basilikum, Thymian, Petersilie
Zubereitungszeit: 35 Minuten **Garzeit: ca. 15 Minuten**

Zubereitung

Zucchini waschen, längs halbieren, aushöhlen. In kochendem Wasser einige Minuten blanchieren.



Das herausgenommene Zucchinifleisch würfeln. Paprika waschen, halbieren, Kerne entfernen und die Schoten in feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Im heißen Öl einige Minuten andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zucchinihälften in eine ausgefettete, feuerfeste Form legen und mit dem Gemüse füllen.

Milch erhitzen und den Schmelzkäse darin zergehen lassen. Käsesoße über die Zucchinihälften gießen und mit Kräutern bestreuen.

Die Zucchini im vorgeheizten Ofen 10–12 Minuten überbacken.

Eine Portion enthält:
269 kcal/1124 kJ
16 g Eiweiß
17 g Fett
12 g Kohlenhydrate (1 BE)
5 g Ballaststoffe
13 mg Cholesterin

Tipps & Hinweise

Falls Sie an einem insulinpflichtigen Diabetes mellitus leiden, essen Sie bitte zu dem Gemüsegericht eine kohlenhydrathaltige Beilage (z. B. eine Portion Paprikareis, Rezept siehe Seite 103).



Fenchel-Nudel-Pfanne mit Hähnchenbrust

gelingt leicht

Zutaten für 2 Portionen
120 g Vollkornspirelli
2 kleine Fenchelknollen
1 EL Rapsöl
2 kleine Hähnchenbrüste (à 100 g)
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer
Kräuter der Provence
1 gehäufter EL Frischkäse, fettreduziert
2 EL Kondensmilch, 7,5 % Fett

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten



Zubereitung

Nudeln nach Packungsaufschrift „al dente“ kochen.

Inzwischen Fenchel in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in dem heißen Öl anbraten. Herausnehmen und warm stellen.

Hähnchenbrust im restlichen Bratfett anbraten, salzen, pfeffern und mit den Kräutern würzen, anschließend in mundgerechte Stücke schneiden.

Fenchel und abgetropfte Nudeln zu den Hähnchenstreifen geben und kurz erhitzen. Frischkäse und Kondensmilch dazugeben und gut vermischen.

Eine Portion enthält:

459 kcal/1919 kJ
38 g Eiweiß
15 g Fett
43 g Kohlenhydrate (~3,5 BE)
13 g Ballaststoffe
80 mg Cholesterin

Tipps & Hinweise

Vollkornnudeln enthalten deutlich mehr Ballaststoffe als normale Teigwaren. Ballaststoffe senken den Cholesterinspiegel – insbesondere das gefäßschädigende LDL-Cholesterin. Außerdem sättigen sie gut und fördern die gesunde Funktion des Darms..



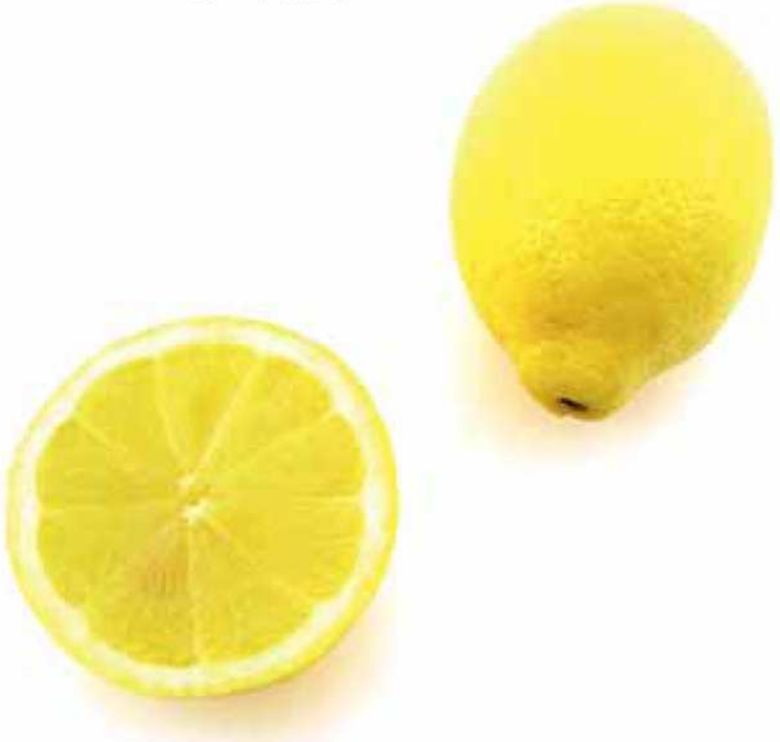
Zitronen-Kräuter-Hähnchen

gelingt leicht

Zutaten für 2 Portionen
2 Hähnchenbrustfilets (ca. 300 g)
1 Bio-Zitrone
frischer Rosmarin, Thymian, Oregano und Salbei
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer
1 EL Rapsöl
Zubereitungszeit: 20 Minuten **Garzeit: ca. 15 Minuten**

Zubereitung

Hähnchenfilets waschen und trocknen. Seitlich eine Tasche in die Filets einschneiden.



Zitrone heiß abspülen und halbieren. Eine Zitronenhälfte in schmale Scheiben schneiden. Kräuter waschen, trocknen und Blättchen bzw. Nadeln fein hacken.

Filets mit Salz und Pfeffer würzen. In die eingeschnittenen Taschen die Zitronenscheiben und die Kräuter verteilen. Taschen mit einem Zahnstocher verschließen.

Öl erhitzen und Filets darin von allen Seiten scharf anbraten. Hitze reduzieren und Filets unter mehrmaligem Wenden noch 5–10 Minuten braten.

Übrige Zitronenhälfte in Stücke schneiden und zum Beträufeln zu den Filets servieren.

Eine Portion enthält:
229 kcal/957 kJ
36 g Eiweiß
9 g Fett
1 g Kohlenhydrate (0 BE)
0 g Ballaststoffe
99 mg Cholesterin

Tipps & Hinweise

Falls Sie an einem insulinpflichtigen Diabetes mellitus leiden, essen Sie bitte zu dem Hähnchengericht eine kohlenhydrathaltige Beilage (z. B. eine Portion Penne mit Paprika, Rezept siehe Seite 91).

Penne mit gelber Paprika

gelingt leicht

Zutaten für 2 Portionen
120 g Vollkornpenne
2 gelbe Paprikaschoten
1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
4 Sardellenfilets
6 grüne, mit Paprika gefüllte Oliven
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer
2 EL frisch geriebener Parmesan
Zubereitungszeit: 15 Minuten **Garzeit: ca. 20 Minuten**



Zubereitung

Penne nach Packungsanweisung „al dente“ kochen.

Inzwischen Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Im heißen Olivenöl 5 Minuten anschwitzen.

Knoblauchzehe schälen und fein hacken, Sardellenfilets abspülen, trocken tupfen und grob hacken. Knoblauch und Sardellenstückchen zu den Paprikastreifen geben und weitere 5 Minuten leicht erhitzen.

Die abgetropften Nudeln und die in Scheiben geschnittenen Oliven unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan über die Nudeln streuen und sofort servieren.

Eine Portion enthält:
348 kcal/1455 kJ
13 g Eiweiß
14 g Fett
42 g Kohlenhydrate (~3,5 BE)
10 g Ballaststoffe
6 mg Cholesterin

Körnige Gemüse-Hähnchen-Pfanne

braucht etwas mehr Zeit

Zutaten für 2 Portionen
2 Hähnchenfilets (ca. 200 g)
1 Knoblauchzehe
frische Petersilie
2 TL Rapsöl
2 TL Stärke
40 g Grünkern, aus dem Bioladen oder Reformhaus
ca. 250 g Möhren
ca. 250 g Lauch
1 Zwiebel
½ rote Paprika
1 EL Rapsöl
fluordiertes Jodsalz mit Folsäure
Pfeffer
Cayennepfeffer
Curry

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Marinierzeit: 30 Minuten
Quellzeit: 30 Minuten
Garzeit: 10 Minuten



Zubereitung

Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen, und in schmale Streifen schneiden.

Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Öl und Stärke glatt rühren, Knoblauch und Petersilie dazugeben und eine Marinade herstellen. Fleisch darin 30 Minuten einlegen.

Grünkern mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz aufkochen und in 30 Minuten ausquellen lassen.

Möhren schälen und grob hobeln, Lauch gründlich unter fließendem kalten Wasser waschen und in feine Ringe schneiden. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Fleisch abtropfen lassen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Fleisch darin kräftig anbraten. Gemüse zufügen und bei reduzierter Hitze 10 Minuten mitbraten. Gekochten Grünkern zugeben und nochmals kurz erwärmen. Mit Salz, Pfeffer, Cayenne und Curry pikant abschmecken.

Eine Portion enthält:

- 376 kcal/1572 kJ
- 31 g Eiweiß
- 15 g Fett
- 29 g Kohlenhydrate (~2,5 BE)
- 11 g Ballaststoffe
- 66 mg Cholesterin



Kartoffel-Hack-Lasagne

braucht etwas mehr Zeit

Zutaten für 2 Portionen
Für die Füllung:
500 g Kartoffeln
1 Zwiebel
ca. 200 g Lauch
2 Tomaten
1 TL Sojaöl
100 g gemischtes Hackfleisch
1 gehäufter EL Tomatenmark
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer
Muskatnuss
Für die Béchamelsoße:
1 TL Sojaöl
1 gehäufter EL Mehl, Type 550
250 ml Gemüsebrühe
4 EL Milch, 1,5 % Fett
Zubereitungszeit: 50 Minuten **Garzeit: 50 Minuten**



Zubereitung

Kartoffeln waschen und im Dampfdrucktopf 10 Minuten garen. Etwas abkühlen lassen und schälen.

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch halbieren und Hälften unter fließendem kalten Wasser gründlich waschen. Lauch in halbe Ringe schneiden. Tomaten waschen, halbieren, Strunk herausschneiden und Tomatenhälften in kleine Würfel schneiden.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Hackfleisch krümelig braten. Lauchringe und Zwiebelwürfel dazugeben und mitbraten. Tomatenmark und Tomatenwürfel dazugeben und ebenfalls kurz mitbraten. Mit ½ Tasse Wasser auffüllen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Hackmasse mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Soße Öl erhitzen und Mehl darin kurz anschwitzen. Brühe und Milch unter Rühren zugießen, aufkochen und unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Backofen auf 175 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Kartoffeln in Scheiben schneiden. Etwas Béchamelsoße auf den Boden einer feuerfesten Auflaufform streichen. Hälfte der Kartoffelscheiben schuppenförmig hineinlegen. Mettmasse und Hälfte der Soße darauf verteilen. Mit den übrigen Kartoffelscheiben belegen und restliche Soße darübergießen.

Im Ofen ca. 30 Minuten backen.

Eine Portion enthält:

463 kcal/1931 kJ
27 g Eiweiß
14 g Fett
55 g Kohlenhydrate (~4,5 BE)
11 g Ballaststoffe
33 mg Cholesterin

Tipps & Hinweise

Falls Sie keinen Dampfdrucktopf besitzen, kochen Sie die Kartoffeln im „normalen" Topf 20 Minuten.

Parmesankartoffeln

preisgünstig

Zutaten für 2 Portionen

- 400 g kleine Kartoffeln
- 1 ½ TL Olivenöl
- fluoridiertes Jodsalz
- Pfeffer
- 2 EL frisch geriebener Parmesan

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten

Zubereitung

Kartoffeln waschen und im Dampfdrucktopf ca. 7 Minuten garen lassen.

Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Kartoffeln abkühlen lassen, schälen und in eine mit ½ TL Öl ausgefettete, feuerfeste Auflaufform geben. Restliches Öl über die Kartoffeln träufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan über die Kartoffeln streuen und im Ofen ca. 20 Minuten backen.

Eine Portion enthält:

198 kcal/824 kJ
6 g Eiweiß
6 g Fett
29 g Kohlenhydrate (~2,5 BE)
5 g Ballaststoffe
4 mg Cholesterin



Asiatisches Gulasch

braucht etwas mehr Zeit

Zutaten für 2 Portionen
Für die Gewürzpaste:
3 Schalotten
3 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (ca. 20 g)
3 kleine rote Chilischoten
5 ungesalzene Cashewnüsse
1 EL brauner Zucker
1 TL schwarze Pfefferkörner
fluoridiertes Jodsalz
Für das Gulasch:
1 Stück Ingwer (ca. 10 g)
300 g Rindergulasch
1 EL Sojaöl
200 ml ungesüßte Kokosmilch
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer
Zubereitungszeit: 40 Minuten **Garzeit: 1 Stunde, 40 Minuten**

Zubereitung

Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilis waschen und mit den Kernen fein hacken. Nüsse grob hacken. Alle Zutaten mit Zucker, Pfefferkörnern und ¼ TL Salz im Mörser oder Mixer zu einer Paste verarbeiten.

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Gulasch trocknen. Gewürzpaste und Öl verrühren und in einem mittleren Topf bei schwacher Hitze 1–2 Minuten anbraten, bis es zu duften anfängt und hellbraun wird. Fleischwürfel und Ingwerscheiben unterrühren und mit 200 ml Wasser aufgießen. Aufkochen lassen und bei schwacher Hitze ca. 40 Minuten schmoren lassen, bis das Wasser auf die Hälfte eingekocht ist.

Kokosmilch zugießen, aufkochen lassen und bei schwacher Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist und die Soße eine dickcremige Konsistenz hat. Ab und zu umrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Portion enthält:
407 kcal/1697 kJ
44 g Eiweiß
16 g Fett
22 g Kohlenhydrate (~2 BE)
0 g Ballaststoffe
110 mg Cholesterin

Tipps & Hinweise

Falls Sie an einem insulinpflichtigen Diabetes mellitus leiden, essen Sie bitte zu dem Gulasch eine kohlenhydrathaltige Beilage (z. B. eine Portion Vollkornbasmatireis).



Rotbarsch mit Senfsoße

gelingt leicht

Zutaten für 2 Portionen
2 Rotbarschfilets, frisch oder tiefgekühlt (ca. 300 g)
1 EL Zitronensaft
200 g Möhren
2 ei-große Kartoffeln (ca. 160 g)
100 g Lauch
150 g Staudensellerie
1 EL Rapsöl
grobes Meersalz
Pfeffer
250 ml Gemüsebrühe (Instant)
4 EL saure Sahne, 10 % Fett
2 EL mittelscharfer Senf
Zubereitungszeit: 35 Minuten **Garzeit: ca. 15 Minuten**

Zubereitung

Fischfilets kurz abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. TK-Fisch antauen lassen, dann im Zitronensaft marinieren.

Gemüse waschen und putzen. Möhren und Kartoffeln schälen und in feine Stifte, Lauch und Staudensellerie in Scheibchen schneiden. Gemüse im heißen Öl kurz andünsten.

Rotbarsch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Gemüse legen.

Mit Gemüsebrühe angießen und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten garen. Fischfilets zwischendurch vorsichtig wenden.

Saure Sahne mit dem Senf verrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Fisch kurz herausnehmen und warm stellen. Senfsahne unter das Gemüse rühren, nicht kochen lassen und zusammen mit dem Fisch servieren.

Eine Portion enthält:

430 kcal/1797 kJ
41 g Eiweiß
19 g Fett
23 g Kohlenhydrate (2 BE)
9 g Ballaststoffe
86 mg Cholesterin

Tipps & Hinweise

Falls Sie an einem insulinpflichtigen Diabetes mellitus leiden, essen Sie bitte zu dem Fischgericht eine kohlenhydrathaltige Beilage (z. B. eine Portion Petersilienkartoffeln).

Rotbarsch enthält viel Jod, und das ist wichtig für eine optimale Schilddrüsenfunktion. Schilddrüsenfunktionsstörungen können auch den Fettstoffwechsel beeinflussen.



Gebratener Lachs mit Balsamicolinsen

preisgünstig

Zutaten für 2 Portionen
2 Lachsfilets (ca. 250 g)
Zitronensaft
fluoridiertes Jodsalz
200 g rote Linsen
ca. 200 g Lauch
2 TL Sojaöl
125 ml Gemüsebrühe
2 EL Balsamicoessig
Pfeffer
1 Prise Zucker
Zubereitungszeit: 30 Minuten **Garzeit: ca. 15 Minuten**



Zubereitung

Lachs waschen, trocknen, mit Zitronensaft beträufeln und leicht salzen.

Linsen waschen und abtropfen lassen. Lauchstange putzen, halbieren und unter fließendem kalten Wasser gründlich waschen. Lauchhälften in feine Ringe schneiden.

Hälfte des Öls in einem kleinen Topf erhitzen und Lauch darin andünsten. Linsen und Brühe zugeben, aufkochen lassen und zugedeckt 10 Minuten garen.

Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Fischfilets darin von jeder Seite 3–4 Minuten braten.

Linsen mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Mit den Fischfilets servieren.

Eine Portion enthält:

414 kcal/1726 kJ
34 g Eiweiß
23 g Fett
17 g Kohlenhydrate (~1,5 BE)
5 g Ballaststoffe
44 mg Cholesterin

Tipps & Hinweise

Falls Sie an einem insulinpflichtigen Diabetes mellitus leiden, essen Sie bitte zu dem Fischgericht eine kohlenhydrathaltige Beilage (z. B. eine Portion Petersilienkartoffeln).



Thunfischsteak mit fruchtiger Tomatensoße

etwas teurer

Zutaten für 2 Portionen

Für die Steaks:

- 2 dünne Thunfischsteaks (ca. 320 g)
- 1 EL Zitronensaft
- fluoridiertes Jodsalz
- 1 EL Rapsöl

Für die Tomatensoße:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 mittlere Tomaten
- 2 getrocknete Tomaten
- 1 EL Knoblauch-Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Tassen Tomatensaft
- fluoridiertes Jodsalz
- Pfeffer
- 1 Schuss Balsamicoessig
- 1 Spritzer flüssiger Süßstoff
- Basilikum, Oregano, Thymian, frisch oder getrocknet

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 5 Minuten

Zubereitung

Thunfischsteaks waschen, trocknen und mit Zitronensaft säuern und salzen.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

Tomaten waschen, halbieren, Strunk herausschneiden und Tomatenhälften in grobe Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden.

Öl erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Tomatenmark dazugeben und kurz anbräunen lassen. Tomatenwürfel und Tomatenstreifen dazugeben und mitdünsten lassen.

Mit Tomatensaft aufgießen und mit Salz, Pfeffer, Essig, Süßstoff und Kräutern würzen. Soße bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und abgetupfte Thunfischsteaks im sehr heißen Öl von einer Seite 2 Minuten braten.

Eine Portion enthält:

- 599 kcal/2504 kJ
- 43 g Eiweiß
- 43 g Fett
- 10 g Kohlenhydrate (1 BE)
- 2 g Ballaststoffe
- 130 mg Cholesterin

Tipps & Hinweise

Zur Herstellung eines Knoblauchöls geben Sie 2–4 geschälte und halbierte Knoblauchzehen in eine Flasche Olivenöl. Lassen Sie das Öl einige Tage durchziehen.

Falls Sie an einem insulinpflichtigen Diabetes mellitus leiden, essen Sie bitte zu dem Fischgericht eine kohlenhydrathaltige Beilage (z. B. eine Portion Hartweizennudeln).

Paprikareis

preisgünstig

Zutaten für 2 Portionen

- 1 rote Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Sonnenblumenöl
- ca. 120 g Vollkornreis
- 1 Tasse Tomatensaft
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- fluoridiertes Jodsalz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 40 Minuten

Zubereitung

Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Öl erhitzen und Gemüsewürfel darin andünsten, Reis dazugeben und kurz mitdünsten. Gemüsesaft und Brühe angießen und 30–40 Minuten bei niedriger Hitze kochen lassen. Reis mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Portion enthält:

327 kcal/1367 kJ
7 g Eiweiß
10 g Fett
51 g Kohlenhydrate (~4,5 BE)
4 g Ballaststoffe
0 mg Cholesterin



Gratinierter Spargel

etwas teuerer

Zutaten für 2 Portionen
500 g grüner Spargel
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer
2 EL frisch geriebener Parmesan
1 EL Rapsöl
2 EL schwarze Oliven
einige Zitronenscheiben
Zubereitungszeit: 15 Minuten **Garzeit: ca. 13 Minuten**

Zubereitung

Spargel waschen, trocknen und holzige Enden abschneiden. Salzwasser zum Kochen bringen und Spargel darin ca. 8 Minuten bissfest garen. Spargel unter kaltem Wasser abschrecken und mit Küchengarn zu 2 Bündeln zusammenbinden.



Ein Backblech mit Backpapier auslegen und Spargelbündel darauf legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Parmesan bestreuen und Öl darüberträufeln.

Unterm Backofengrill ca. 5 Minuten goldbraun überbacken.

Mit den Oliven und Zitronenscheiben garniert servieren.

Eine Portion enthält:

166 kcal/690 kJ
6 g Eiweiß
14 g Fett
4 g Kohlenhydrate (~0,5 BE)
4 g Ballaststoffe
4 mg Cholesterin

Tipps & Hinweise

Falls Sie an einem insulinpflichtigen Diabetes mellitus leiden, essen Sie bitte den Spargel in Verbindung mit einem kohlenhydrathaltigen Lebensmittel (z. B. einer Portion Petersilienkartoffeln).

Grüner Spargel hat einen intensiveren Geschmack als der klassische weiße Spargel. Wussten Sie, dass man dünn aufgeschnittenen Spargel auch roh oder leicht und kurz angedünstet essen kann?



Rosenkohl „Provence"

gelingt leicht

Zutaten für 2 Portionen
1 Tasse Gemüsebrühe
ca. 400 g Rosenkohl, tiefgekühlt
½ Dose geschälte Tomaten (ca. 200 ml)
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer
frisches Basilikum
1 EL frisch geriebener Parmesan
Zubereitungszeit: 10 Minuten **Garzeit: 10 Minuten**

Zubereitung

Gemüsebrühe zum Kochen bringen und tiefgekühlten Rosenkohl darin ca. 10 Minuten bissfest garen.



Nach der Hälfte der Garzeit Tomaten zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Basilikum waschen, trocknen, Blättchen vom Stengel zupfen und die Blättchen in feine Streifen schneiden.

Gegarten Rosenkohl mit Basilikum und Parmesan bestreut servieren.

Eine Portion enthält:
96 kcal/401 kJ
11 g Eiweiß
3 g Fett
7 g Kohlenhydrate (~0,5 BE)
9 g Ballaststoffe
4 mg Cholesterin

Tipps & Hinweise

Falls Sie an einem insulinpflichtigen Diabetes mellitus leiden, essen Sie bitte den Rosenkohl in Verbindung mit einem kohlenhydrathaltigen Lebensmittel (z. B. einer Portion Hartweizengrießnudeln).



Irish Stew

gut vorzubereiten

Zutaten für 2 Portionen

- 200 g mageres Lammfleisch
- 6 ei-große Kartoffeln
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 große Karotten
- fluoridiertes Jodsalz
- Pfeffer
- ½ TL Thymian
- 1 kleines Lorbeerblatt
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Zweig Petersilie

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Garzeit: 1 Stunde, 30 Minuten

Zubereitung

Fleisch waschen, trocknen und in Würfel schneiden. Kartoffeln, Zwiebeln und Karotten schälen und in Scheiben schneiden.

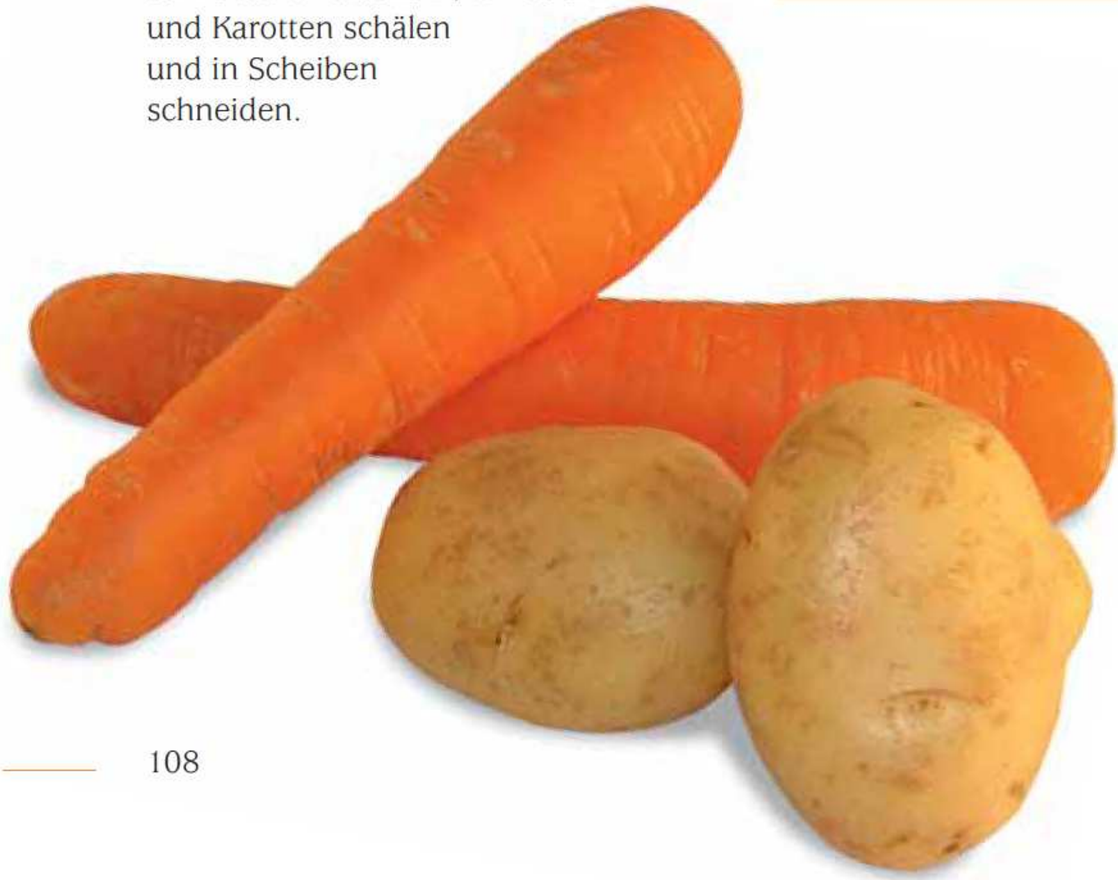
Backofen auf 175 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

In eine feuerfeste Form lagenweise Gemüse und Fleisch einschichten. Die unterste und die oberste Lage sollen aus Kartoffeln sein. Jede Lage würzen. Lorbeerblatt und Gemüsebrühe zugeben, Deckel auflegen und im Backofen 1,5 Stunden garen.

Petersilie waschen, trocknen und Blättchen vom Stengel zupfen. Blättchen fein hacken und über den gegarten Eintopf streuen.

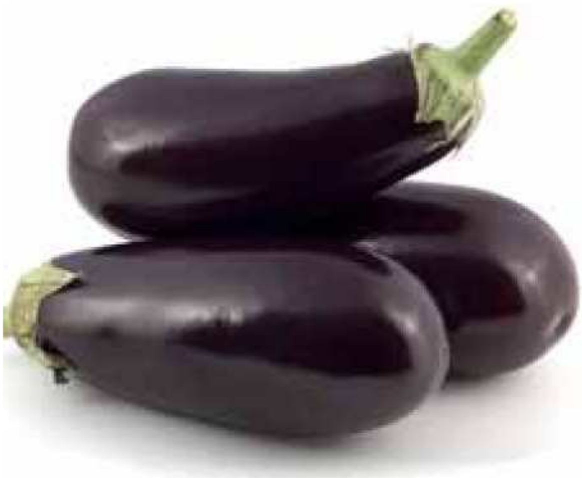
Eine Portion enthält:

- 429 kcal/1793 kJ
- 38 g Eiweiß
- 9 g Fett
- 46 g Kohlenhydrate (~4 BE)
- 11 g Ballaststoffe
- 87 mg Cholesterin



Ligurischer Gemüseeintopf

gut vorzubereiten



Zutaten für 2 Portionen
250 g Aubergine
½ rote Paprikaschote
½ gelbe Paprikaschote
200 g Zucchini
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
½ Dose geschälte Tomaten (200 ml)
250 ml Gemüsebrühe
frischer Thymian, Rosmarin, Majoran und Basilikum
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer
Zucker oder flüssiger Süßstoff

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Ziehzeit: 15 Minuten
Garzeit: 10 Minuten

Zubereitung

Gemüse waschen und putzen. Aubergine in Scheiben schneiden, salzen und 15 Minuten ziehen lassen.

Paprika und Zucchini in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in Würfel schneiden.

Auberginenscheiben trocken tupfen und in Würfel schneiden.

Öl in einem mittleren Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten. Auberginen-, Paprika-, und Zucchiniwürfel dazugeben und kurz mitdünsten. Tomaten samt Saft und Brühe zugießen und 10 Minuten köcheln lassen.

Kräuter waschen, trocknen und Kräuterblättchen bzw. Nadeln fein schneiden. Eintopf mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen und Kräuter darüberstreuen.

Eine Portion enthält:

- 170 kcal/711 kJ
- 7 g Eiweiß
- 10 g Fett
- 13 g Kohlenhydrate (1 BE)
- 8 g Ballaststoffe
- 0 mg Cholesterin

Tipps & Hinweise

Falls Sie an einem insulinpflichtigen Diabetes mellitus leiden, essen Sie bitte zu dem Eintopf ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel (z. B. eine Portion Vollkornbrot).

Gemüse-Hack-Auflauf

gut vorzubereiten

Zutaten für 2 Portionen
200 g Brokkoliröschen, tiefgekühlt
200 g Möhren
½ TL Gemüsebrühe
150 g Bulgur (grobe Weizengrütze)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
1 EL Olivenöl
150 g Rinderhack
½ Dose geschälte Tomaten (ca. 200 ml)
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer
200 g Schafskäse, 45 % Fett i. Tr.

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Garzeit: ca. 40 Minuten



Zubereitung

Brokkoli auftauen lassen. Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. ½ Liter Wasser mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und beide Gemüsesorten darin ca. 5 Minuten garen. Gemüsewasser nicht weggießen!

Bulgur abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Kräuter waschen und trocknen.

Öl erhitzen und Zwiebel-, Knoblauchwürfel und Kräuterstiele darin anbraten. Hackfleisch dazugeben und krümelig braten. Bulgur ebenfalls dazugeben und mit Gemüsewasser aufgießen. Aufkochen lassen und zugedeckt 5 Minuten garen. Tomaten samt Saft zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 5–10 Minuten garen.

Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Backofen auf 175 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Masse in einer feuerfeste Auflaufform geben und mit Käse bestreuen. Im Ofen ca. 20 Minuten überbacken.

Eine Portion enthält:
662 kcal/2767 kJ
43 g Eiweiß
29 g Fett
56 g Kohlenhydrate (~4,5 BE)
16 g Ballaststoffe
68 mg Cholesterin

Tipps & Hinweise

Bulgur ist eine wichtige Grundzutat der orientalischen Küche. Er wird meistens aus Weizen hergestellt. Das Getreide wird hierfür eingeweicht, vorgegart und anschließend getrocknet und geschrotet. Dadurch ist Bulgur später schnell zubereitet. In Bioläden ist auch Bulgur aus Dinkel, Gerste oder Buchweizen erhältlich.

Falls Sie keinen Bulgur bekommen, verwenden Sie als Ersatz Naturreis. Allerdings reduzieren Sie hier die Menge auf 100 g Rohgewicht.



Bunter Grünkern

gelingt leicht

Zutaten für 2 Portionen
120 g Grünkern
½ rote Paprika
½ gelbe Paprika
2 EL Mais, Dose
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl
½ Bund Schnittlauch
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer
Zubereitungszeit: 20 Minuten **Garzeit: ca. 30 Minuten**



Zubereitung

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und den Grünkern ca. 25 Minuten in dem kochenden Wasser garen. Etwas von dem Kochwasser aufbewahren.

Paprikaschoten waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mais gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden.

Öl erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin goldgelb andünsten. Paprikawürfel dazugeben und kurz mitdünsten. Etwas Grünkernkochwasser dazugießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Maiskörner und gegarten Grünkern dazugeben und gut vermischen.

Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.

Mit Salz und Pfeffer würzen und mit fein geschnittenen Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Eine Portion enthält:
324 kcal/1354 kJ
9 g Eiweiß
10 g Fett
48 g Kohlenhydrate (4 BE)
10 g Ballaststoffe
0 mg Cholesterin



Kartoffelbrei mit geröstetem Knoblauch

braucht etwas mehr Zeit

Zutaten für 2 Portionen
1 ganze Knoblauchknolle
½ TL Olivenöl
2 EL frisch geriebenen Parmesan (ca. 10 g)
400 g Kartoffeln
200 ml Milch, 1,5 % Fett
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer
Muskatnuss
Zubereitungszeit: 30 Minuten **Garzeit: ca. 2 Stunden**



Zubereitung

Backofen auf 140 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

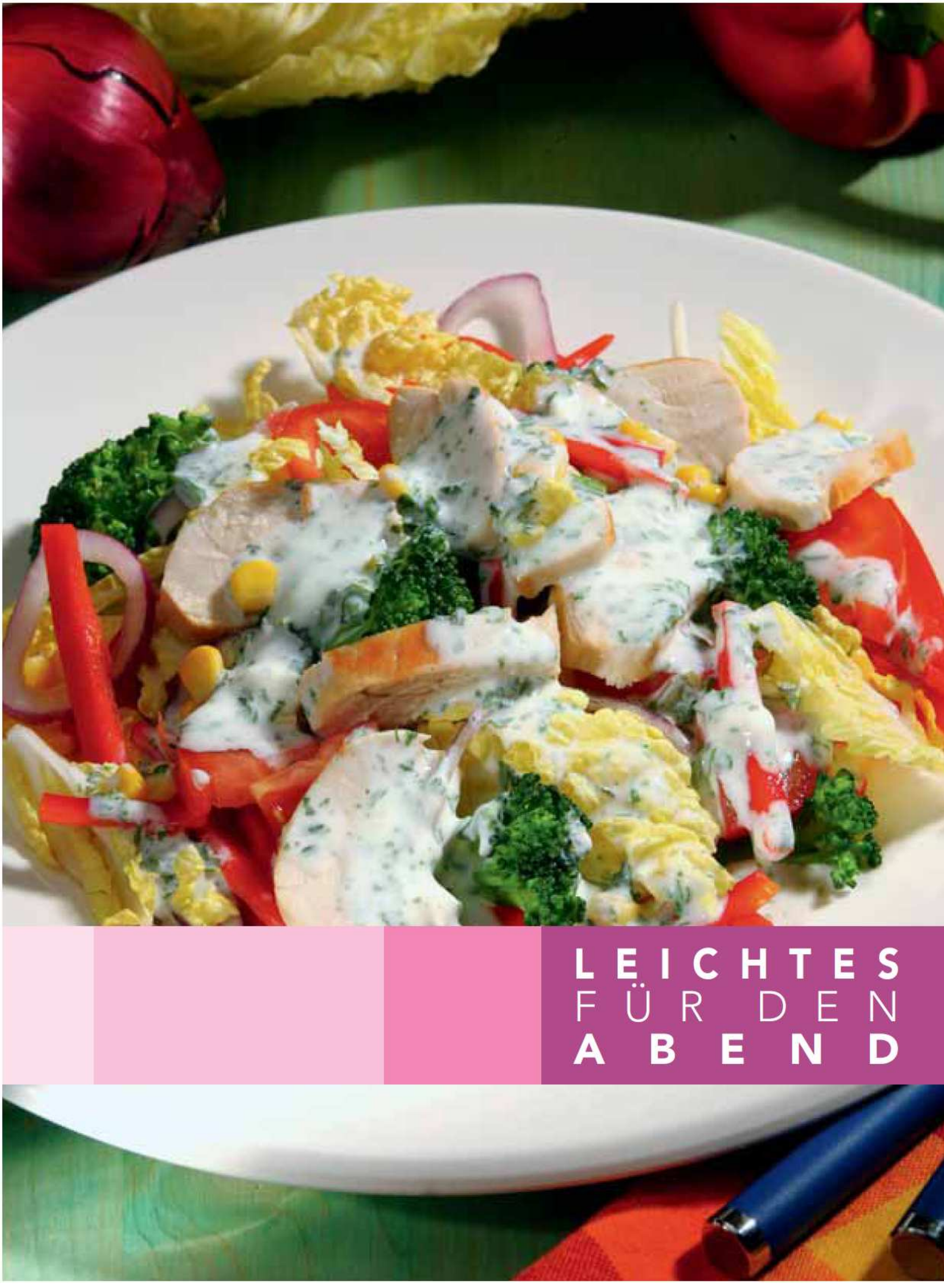
Von der Knoblauchknolle einen Deckel abschneiden, so dass die einzelnen Zehen freigelegt und angeschnitten sind. Knoblauchzehen mit etwas Öl beträufeln. Knolle in Alufolie einwickeln, das obere Ende der Zehen soll frei bleiben. Knoblauch in einer ofenfesten Form ca. 1,5 Stunden in den Ofen geben.

Kartoffeln schälen und in Salzwasser in ca. 25 Minuten weich kochen und Kochwasser abgießen.

Knoblauch aus dem Ofen nehmen und die Zehen vorsichtig aus der Knolle drücken. Milch erwärmen und die Knoblauchmasse zusammen mit der Milch in einem Mixer fein pürieren.

Kartoffelstücke mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und die Hälfte der Knoblauchmilch angießen und verrühren. Restliche Milch nach und nach zugießen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Eine Portion enthält:
278 kcal/1158 kJ
10 g Eiweiß
10 g Fett
37 g Kohlenhydrate (~3 BE)
5 g Ballaststoffe
10 mg Cholesterin



LEICHTES FÜR DEN ABEND

Vor allem abends sollten Sie darauf achten, den Cholesterinspiegel nicht mit zu schwerem, kalorienhaltigem Essen zu belasten.

Unsere Rezeptvorschläge helfen Ihnen, den Tag mit ausgewogener und leichter Kost ausklingen zu lassen.

Die hier vorgestellten knackigfrischen Salate schmecken köstlich mit oder ohne Dip und sorgen gleichzeitig für viele wertvolle Vitamine.

Wie wäre es mit einem leckeren selbst zubereiteten Aufstrich, einer Suppe oder mediterranen Gemüse-Antipasti?

Fruchtiger Reissalat mit Mozzarella

etwas teurer

Zutaten für 2 Portionen
60 g Reis
20 g Krabben
Zitronensaft
50 g Erdbeeren
200 g Staudensellerie
60 g Mozzarella
1 kleine Avocado
Limettensaft
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer
Süßstoff nach Geschmack
Zubereitungszeit: 30 Minuten **Garzeit: 20 Minuten**

Zubereitung

Reis nach Packungsaufschrift kochen und abkühlen lassen.

Krabben mit Zitronensaft beträufeln, Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben, Staudensellerie mit dem Grün in kleine Stücke, Mozzarella in Streifen schneiden.

Avocado längs halbieren, mit dem Kugelausstecher aus dem Fruchtfleisch Kügelchen herauslösen und diese sofort mit Limettensaft beträufeln.

Alles unter den Reis heben, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff würzen und servieren.



Eine Portion enthält:

345 kcal/1438 kJ
12 g Eiweiß
21 g Fett
27 g Kohlenhydrate (2,5 BE)
5 g Ballaststoffe
28 mg Cholesterin

Apfel-Möhren-Rohkost

preisgünstig

Zutaten für 2 Portionen
1 Apfel
Zitronensaft
2 mittlere Möhren
65 g Camembert, 30 % Fett i. Tr.
2 TL Rosinen
50 g saure Sahne
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer
Süßstoff
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitung

Apfel waschen, halbieren, entkernen, in Spalten schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Möhren in Stifte raspeln.

Camembert in Würfel schneiden. Alles miteinander mischen und mit Rosinen bestreuen.

Saure Sahne mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken und über die Rohkost geben.

Eine Portion enthält:

164 kcal/681 kJ
9 g Eiweiß
7 g Fett
16 g Kohlenhydrate (~1,5 BE)
5 g Ballaststoffe
19 mg Cholesterin

Tipps & Hinweise

Falls Sie an einem insulinpflichtigen Diabetes mellitus leiden, essen Sie bitte zu dem Rohkostsalat ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel (z. B. eine Portion Vollkornbrot).

Äpfel enthalten reichlich Pektin. Dieser Ballaststoff ist in der Lage, das schädliche LDL-Cholesterin zu senken. Im Reformhaus gibt es entsprechende Präparate.

Brot mit Paprikaquark

gelingt leicht

Zutaten für 2 Portionen
80 g Magerquark
3 EL Buttermilch
2 gehäufte EL Weizenkeime
½ gelbe Paprikaschote
½ rote Paprikaschote
1 kleine Zwiebel
Pfeffer
fluoridiertes Jodsalz
1 Bund Radieschen (ca. 10 Stück)
2 gehäufte EL Beet-Kresse (ca. 40 g)
2 Scheiben Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitung

Quark mit Buttermilch cremig rühren, Weizenkeime unterheben.

Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Zwiebel schälen, ebenfalls in feine Würfel schneiden und zusammen mit den Paprikawürfeln unter den Quark heben.

Mit Pfeffer und Salz würzen. Radieschen waschen, putzen und die Hälfte der Radieschen in Scheiben schneiden.

Quark mit Kresse und Radieschenscheiben garnieren und mit den Brotscheiben und den restlichen Radieschen servieren.

Eine Portion enthält:
223 kcal/932 kJ
15 g Eiweiß
3 g Fett
33 g Kohlenhydrate (~3 BE)
10 g Ballaststoffe
1 mg Cholesterin



Fitnessteller mit Gourmetdressing

gelingt leicht

Zutaten für 2 Portionen
1 Bund Radieschen
einige Stängel Staudensellerie
4–8 junge Möhren
½ Packung Rucola (ca. 60 g)
100 g Naturjoghurt, 1,5 % Fett
1 TL Tomatenmark
Paprika
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer
1 TL Dijonsenf
Zitronensaft
2 Scheiben Räucherlachs
4 Scheiben Vollkorntoast
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitung

Gemüse waschen, putzen, in mundgerechte Stücke schneiden. Rucola verlesen und waschen, evtl. in mundgerechte Stücke zerpflücken.



Gemüsestücke und Rucola auf zwei Tellern verteilen.

Joghurt mit Tomatenmark cremig rühren. Dressing mit Paprika, Salz, Pfeffer, Senf und Zitronensaft abschmecken. Lachsscheiben in schmale Streifen schneiden und unter das Dressing rühren.

Dressing über die beiden Salatteller gießen und mit Toastscheiben servieren.

Eine Portion enthält:
269 kcal/1542 kJ
14 g Eiweiß
5 g Fett
40 g Kohlenhydrate (~3,5 BE)
11 g Ballaststoffe
11 mg Cholesterin

Gefüllte Paprika

gut vorzubereiten

Zutaten für 2 Portionen
2 große rote Paprika
2 Tomaten
4 Scheiben Vollkorntoast
200 g Magerquark oder Tofu
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer
Paprikapulver
Petersilie
400 ml Tomatensaft
Zubereitungszeit: 20 Minuten **Kühlzeit: ca. 1 Stunde**



Zubereitung

Von der Paprikaschote einen Deckel abschneiden und diesen fein würfeln. Die Schote entkernen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Tomate würfeln.



1 Scheibe Toastbrot entrinden, klein schneiden und mit dem Quark gut vermischen.

Paprika- und Tomatenwürfel unterheben und die Quarkmasse kräftig mit den Gewürzen abschmecken.

In die Paprikaschote füllen, gut durchkühlen lassen und in fingerdicke Scheiben schneiden.

Mit einer Scheibe Toastbrot servieren. Dazu Tomatensaft trinken.

Eine Portion enthält:
283 kcal/1184 kJ
21,8 g Eiweiß
3,3 g Fett
39,2 g Kohlenhydrate (~3,5 BE)
7 mg Ballststoffe
1 mg Cholesterin





Bunter Sommersalat

gelingt leicht

Zutaten für 2 Portionen
1 gelbe Paprikaschote
100 g Champignons
10 Radieschen
100 g Möhren
125 g Chicorée
60 g Feldsalat
4 Scheiben Vollkorntoast
100 g Naturjoghurt, 1,5 % Fett
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer
Schnittlauch
Petersilie
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitung

Gemüse waschen und putzen. Paprika in Streifen schneiden, Champignons und Radieschen vierteln, Möhre grob raspeln, Chicorée in einzelne Blätter zerteilen und zusammen mit dem Feldsalat in einer Schüssel anrichten.

Das Brot toasten, in Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe anrösten. Aus der Pfanne herausnehmen und abkühlen lassen.

Aus Joghurt und Gewürzen ein Dressing zubereiten. Kräuter waschen, trocknen und fein schneiden. Dressing über den Salat geben und mit Kräutern und Brotwürfeln bestreut servieren.

Eine Portion enthält:

166 kcal/694 kJ
9 g Eiweiß
3 g Fett
25 g Kohlenhydrate (~2 BE)
8 g Ballaststoffe
4 mg Cholesterin



Rohkostteller mit Dip

gut vorzubereiten

Zutaten für 2 Portionen
250 g Möhren
2 dünne Stangen Staudensellerie
1 rote Paprika
1 Chicorée
1 Bund Radieschen
100 g Naturjoghurt, 1,5 % Fett
Kresse
1 Knoblauchzehe
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer
Zitronensaft
½ kleines Vollkornbaguette
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitung

Das Gemüse waschen und putzen. Möhren der Länge nach vierteln, Selleriestangen halbieren, die Paprika in Stücke bzw. in Streifen schneiden. Mit dem Chicorée und den Radieschen anrichten.

Joghurt mit Kresse verrühren. Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden. Joghurtdressing mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken und mit dem Baguette zu der Rohkost servieren.

Eine Portion enthält:

- 340 kcal/1421 kJ
- 15 g Eiweiß
- 4 g Fett
- 60 g Kohlenhydrate (~5 BE)
- 17 g Ballaststoffe
- 4 mg Cholesterin



Bunter Fitness-Salat

vitaminreich

Zutaten für eine Portion
1 gelbe Paprikaschote
1 Stängel Staudensellerie
1 kleine Fenchelknolle
einige Radieschen
2 Tomaten
einige Salatblätter
1 hartgekochtes Ei oder marinierter Tofu
1 Scheibe Vollkorntoastbrot
100 g fettarmer Joghurt, 0,1 % Fett
3 EL Brottrunk
fluoridiertes Jodsalz
Schnittlauch
Petersilie
Pfeffer
200 ml Brottrunk
Zubereitungszeit: 30 Minuten



Zubereitung

Gemüse waschen und putzen. Paprika in Streifen, Staudensellerie und Fenchel in Stücke, Radieschen in Scheiben und Tomaten in Achtel schneiden und zusammen mit den Salatblättern in einer Schüssel anrichten.

Das Brot toasten, in Würfel schneiden und über den Salat geben. Mit Eischeiben garnieren.

Aus Joghurt und Brottrunk ein Dressing zubereiten, mit Kräutern und Gewürzen abschmecken und über den Salat geben.

Zur Förderung der Verdauung 1 Glas Brottrunk servieren.

Eine Portion enthält:
255 kcal/1068 kJ
17,8 g Eiweiß
6,7 g Fett
28,8 g Kohlenhydrate (1 BE)
14,3 g Ballaststoffe
172 mg Cholesterin

Tipps & Hinweise

Aktuelle Studien beweisen, dass das Cholesterin aus dem Hühnerei den Cholesterinspiegel im Blut nicht ansteigen lässt!



Salatplatte mit Huhn

gelingt leicht

Zutaten für 2 Portionen
1 rote Paprika
2 Tomaten
100 g Maiskörner, Dose
100 g Brokkoliröschen, tiefgekühlt
200 g Chinakohl
1 rote Zwiebel
125 g Hähnchenbrustfilet
1 TL Rapsöl
2 EL Cremequark, 0,2 % Fett
1 EL Zitronensaft
1 Tasse Buttermilch
2 EL frische Kräuter
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Garzeit: ca. 12 Minuten

Zubereitung

Salat und Gemüse putzen und waschen. Paprika in Streifen, Tomaten halbieren, Strunk entfernen und Tomatenhälften in Würfel schneiden. Maiskörner gut abtropfen lassen. Brokkoli in wenig Salzwasser bissfest garen (ca. 5–8 Minuten).

Chinakohl in schmale Streifen schneiden, Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.

Hähnchenbrust gründlich unter fließendem kalten Wasser waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen, mit Öl einpinseln und würzen.

In einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten ca. 3–4 Minuten braten.

Inzwischen den Salat auf einem großen Teller anrichten. Aus Cremequark, Buttermilch, Zitronensaft, Kräutern und Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen.

Hähnchenfilet in schmale Streifen schneiden und über den Salat verteilen. Dressing über die Salatplatte gießen und servieren.

Eine Portion enthält:
233 kcal/974 kJ
26 g Eiweiß
5 g Fett
18 g Kohlenhydrate (1,5 BE)
8 g Ballaststoffe
44 mg Cholesterin

Tipps & Hinweise

Falls Sie an einem insulinpflichtigen Diabetes mellitus leiden, essen Sie bitte zu der Salatplatte ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel (z. B. eine Portion Vollkornbrot).

Rapsöl gehört zusammen mit Leinöl und den Nussölen zu den hochwertigsten Pflanzenölen.



Thunfischsalat mit Paprika

gut vorzubereiten

Zutaten für 2 Portionen
60 g Thunfisch, naturell, aus der Dose
1 rote Paprika
1 kleine Zwiebel
1 EL Olivenöl
1 EL Essig
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer
½ Bund frischer Schnittlauch
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitung

Thunfisch abtropfen lassen. Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und die Schoten in kleine Würfel schneiden.



Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Schüssel den Fisch mit den Gemüsewürfeln vermengen.

Aus Öl, Essig und Gewürzen ein Dressing herstellen und über die Salatzutaten gießen.

Schnittlauch waschen, trocknen, in feine Röllchen schneiden und über den Salat streuen.

Eine Portion enthält:
172 kcal/715 kJ
8 g Eiweiß
13 g Fett
4 g Kohlenhydrate (~0,5 BE)
2 g Ballaststoffe
24 mg Cholesterin

Tipps & Hinweise

Falls Sie an einem insulinpflichtigen Diabetes mellitus leiden, essen Sie bitte zu dem Thunfischsalat ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel (z. B. eine Portion Vollkornbrot).

Tunfisch ist reich an gesunden Omega-3-Fettsäuren. Diese ungesättigten Fettsäuren können den Triglyzeridspiegel deutlich senken.

Wenn Sie keinen Fisch mögen, können Sie auch Fischölkapseln aus der Apotheke einnehmen.



Sauerkrautsuppe mit Hackfleisch

gelingt leicht

Zutaten für 2 Portionen
½ rote Paprika
1 Zwiebel
2 ei-große Kartoffeln
1 EL Rapsöl
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer
½ TL Zucker
½ TL Kümmel
1 TL Paprika
500 ml Gemüsebrühe
300 g Sauerkraut
150 g Rinderhack
½ Bund Petersilie
70 g saure Sahne, 10 % Fett

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Garzeit: 15 Minuten

Zubereitung

Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden.

Hälfte des Öls in einem mittelgroßen Topf erhitzen und die Gemüsewürfel darin andünsten, mit Gewürzen würzen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Sauerkraut zerrupfen, dazugeben und ca. 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Hackfleisch darin krümelig anbraten und kräftig würzen. Zur Suppe geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Petersilie waschen, Blättchen abzupfen, fein hacken und mit der sauren Sahne verrühren. Sahne unter die Suppe rühren und gleich servieren.

Eine Portion enthält:

421 kcal/1760 kJ
31 g Eiweiß
22 g Fett
22 g Kohlenhydrate (~2 BE)
10 g Ballaststoffe
59 mg Cholesterin



Fruchtiger Käsesalat

gut vorzubereiten

Zutaten für 2 Portionen
2 Scheiben Edamer, 30 % Fett i. Tr.
1 Birne (ca. 140 g)
1 EL Zitronensaft
2 Frühlingszwiebeln
2 EL Naturjoghurt, 1,5 % Fett (40 g)
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer
½ TL Senf
frischer Schnittlauch
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitung

Käsescheiben in schmale Streifen schneiden. Birne waschen, halbieren, Hälften sofort mit Zitronensaft beträufeln, entkernen und Birnenhälften in kleine Würfel schneiden.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in schmale Ringe schneiden.

Aus Naturjoghurt, Gewürzen und Senf ein Dressing herstellen. Schnittlauch waschen, trocknen und in feine Röllchen schneiden. Das Dressing über die Käsestreifen und Birnenwürfel gießen und vorsichtig miteinander vermengen. Schnittlauchröllchen darüberstreuen.

Eine Portion enthält:

131 kcal/548 kJ
10 g Eiweiß
6 g Fett
11 g Kohlenhydrate (1 BE)
3 g Ballaststoffe
12 mg Cholesterin

Tipps & Hinweise

Falls Sie an einem insulinpflichtigen Diabetes mellitus leiden, essen Sie bitte zu dem Käsesalat ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel (z. B. eine Portion Vollkornbrot).

Viele Käsesorten sind sehr fettreich. Inzwischen gibt es aber auch Schnittkäse mit 10 Prozent absolutem Fettgehalt (entspricht rund 20 % Fett in der Trockenmasse).



Tomatensuppe mit Hackbällchen

gut vorzubereiten

Zutaten für 2 Portionen
1 Zwiebel
100 g Rinderhack
½ EL Paniermehl
1 Ei
1 TL gemischte Kräuter, tiefgekühlt
fluoridiertes Jodsalz
Pfeffer
1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
425 g geschälte Tomaten, Dose
500 ml Gemüsebrühe
4 Scheiben Vollkorntoast
2 EL frisch geriebener Parmesan (10 g)
1 Prise Zucker
1 EL Balsamicoessig
1 Zweig frischer Basilikum
Zubereitungszeit: 40 Minuten **Garzeit: ca. 20 Minuten**

Zubereitung

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Hack, Paniermehl, Hälfte der Zwiebelwürfel, Ei und Kräuter miteinander verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kleine Bällchen daraus formen.

Die Hälfte des Öls in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Bällchen darin rundherum 5 Minuten anbraten und herausnehmen.

Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Restliches Öl in einem mittleren Topf erhitzen und restliche Zwiebelwürfel und Knoblauch darin goldgelb anbraten. Tomaten samt Saft sowie die Brühe zugießen und aufkochen lassen. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Backofen auf 225 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Toastbrote toasten, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und Parmesan darüberstreuen. Im Ofen 2–3 Minuten rösten, bis der Käse geschmolzen ist.

Suppe mit dem Mixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig würzen. Fleischbällchen in der Suppe erhitzen, nicht kochen lassen.

Basilikum waschen, Blättchen abzupfen und in schmale Streifen schneiden. Suppe mit Basilikumstreifen bestreuen und mit Parmesantoasts servieren.

Eine Portion enthält:
497 kcal/2078 kJ
29 g Eiweiß
21 g Fett
46 g Kohlenhydrate (~4 BE)
7 g Ballaststoffe
94 mg Cholesterin

Gebackene Zucchini und Auberginen

gut vorzubereiten

Zutaten für 2 Portionen
1 Aubergine
1 Zucchini
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
2 EL Olivenöl
grobes Meersalz
Pfeffer
1 Knoblauchzehe

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Garzeit: 10–15 Minuten
Einlegezeit: 20 Minuten
Marinierzeit: 4 Stunden

Zubereitung

Zucchino und Aubergine in ca. 3–4 mm dicke Scheiben schneiden. Zucchinoscheiben beiseite stellen. Auberginenscheiben in eine Schüssel mit starkem Salzwasser legen, damit die Bitterstoffe herausgezogen werden.

Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Kräuter waschen, trocknen und Blättchen bzw. Nadeln abzupfen.

Wasser von Auberginenscheiben abschütten. Gemüse in der Schüssel mit Olivenöl, Salz, Knoblauch, Thymianblättchen und Rosmarinnadeln vermengen. Gemüse marinieren und 4 Stunden kaltstellen.

Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Gemüsescheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Ofen 10–15 Minuten backen.

Eine Portion enthält:
181 kcal/757 kJ
4 g Eiweiß
16 g Fett
6 g Kohlenhydrate (0,5 BE)
5 g Ballaststoffe
0 mg Cholesterin

Tipps & Hinweise

Falls Sie an einem insulinpflichtigen Diabetes mellitus leiden, essen Sie bitte zu den Antipasti ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel (z. B. eine Portion Vollkornciabatta).





Süße Balsamico-möhrchen

gut vorzubereiten

Zutaten für 2 Portionen

- 8 kleine Bundmöhren
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL brauner Zucker
- 1 EL Weißwein
- 1 EL Balsamicoessig
- grobkörniges Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Honig

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten
Marinierzeit: 4 Stunden

Zubereitung

Möhren gründlich waschen, schälen, etwas vom Grün stehen lassen und Möhren der Länge nach halbieren.

Öl in einem weiten Topf erhitzen, Möhren darin anschwitzen, mit Zucker karamellisieren lassen, mit Weißwein ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen (sie sollten noch Biss haben). Nach der Hälfte der Zeit Balsamico dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit Honig dazugeben und abkühlen lassen. Möhren ca. 4 Stunden marinieren lassen.

Eine Portion enthält:

142 kcal/594 kJ
1 g Eiweiß
8 g Fett
14 g Kohlenhydrate (~1 BE)
4 g Ballaststoffe
0 mg Cholesterin

Tipps & Hinweise

Falls Sie an einem insulinpflichtigen Diabetes mellitus leiden, essen Sie bitte zu den Antipasti ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel (z. B. eine Portion Vollkornciabatta).

Falls Sie an erhöhten Blutfetten leiden, streichen Sie den Zucker und den Honig aus dem Rezept und ersetzen die Süße durch etwas flüssigen Süßstoff.



Gebratene Paprikastreifen

gut vorzubereiten

Zutaten für 2 Portionen
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 Zweig Thymian
1 EL Olivenöl
grobes Meersalz
Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Garzeit: 10 Minuten
Ruhezeit: 10 Minuten
Marinierzeit: 4 Stunden



Zubereitung

Paprika waschen, halbieren, entkernen. Schoten in breite Streifen schneiden. Thymian waschen und trocknen.

Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Paprikastreifen zusammen mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Thymian in eine Schüssel geben und mit den Händen durchmengen. 4 Stunden kaltstellen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im Ofen ca. 10 Minuten backen, bis die Haut schwarze Blasen wirft.

Paprika aus dem Ofen sofort in ein Glas- oder Edelstahlgefäß geben und verschließen. Nach 10 Minuten kann die Haut abgezogen werden.

Eine Portion enthält:
101 kcal/422 kJ
1 g Eiweiß
8 g Fett
5 g Kohlenhydrate (0,5 BE)
3 g Ballaststoffe
0 mg Cholesterin

Tipps & Hinweise

Falls Sie an einem insulinpflichtigen Diabetes mellitus leiden, essen Sie bitte zu den Antipasti ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel (z. B. eine Portion Vollkornciabatta).

Rat und Tat

Wichtige Adressen

Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e. V.
Waldklausenweg 20
81377 München
Tel. 0 89/719 10 01
Fax 0 89/714 26 87
E-Mail: info@lipid-liga.de
www.lipid-liga.de

Deutsche Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen e. V.
Friedrich-Ebert-Ring 38
56068 Koblenz
Tel. 02 61/30 92 31
Fax 02 61/30 92 32
E-Mail: info@dgpr.de
www.dgpr.de

Deutsche Herzstiftung e. V.
Vogtstraße 50
60322 Frankfurt am Main
Tel. 0 69/95 51 28-0
Fax 0 69/95 51 28-313
E-Mail: info@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de

Deutsche Hochdruckliga e. V. – Deutsche Hypertonie Gesellschaft
Berliner Straße 46
69120 Heidelberg
Tel. 0 62 21/41 17 74 oder
0 62 21/47 48 00
www.hochdruckliga.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V.
Godesberger Allee 18
53175 Bonn
Tel. 0228/3776-600
Fax 0228/3776-800
E-Mail: webmaster@dge.de
www.dge.de

aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V.
Friedrich-Ebert-Straße 3
53177 Bonn
Tel. 02 28/84 99-0
Fax 02 28/84 99-21 63
E-Mail: aid@aid.de
www.aid.de

Deutsches Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik (DKGD) e. V.
Dipl.-Theol. Mareike Carlitscheck
Adolphstraße 4
50679 Köln
E-Mail: info@dkgd.de
www.dkgd.de

VDD e. V. Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e. V.
Bismarckstraße 96
40210 Düsseldorf
Tel. 02 11/16 21 75
Fax 02 11/357 39
E-Mail: vdd-duesseldorf@t-online.de
www.vdd.de

Zentrum für Ernährungskommunikation, Diätberatung und Gesundheitspublizistik (ZEK)

Sven-David Müller
Wielandstraße 3
10625 Berlin
E-Mail: info@svendavidmueller.de
www.svendavidmueller.de
www.muellerdiaet.de

Lipamin-Stiftung

Postfach 57 01 30
22770 Hamburg
Tel. 0 18 05/22 77 00
Fax 0 18 05/22 77 11
E-mail: Lipamin-Stiftung@Lipamin.com

Infos im Internet

www.rekru-albaoel.de
Bezugsquelle für Albaöl® HC – cholesterinfreie Rapsölspezialität mit Buttergeschmack

www.nutrimedic.de
Internetseite zum Thema Ernährungstherapie

www.bzga.de
Internetseite der Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZGA) – Informationen über eine gesunde Ernährungsweise

www.ernaehrung-und-bewegung.de
Internetseite der Plattform Ernährung und Bewegung (PEP) e. V. – Informationen über gesunde Gewichtsreduktion

www.ernaehrungs-umschau.de
Internetseite der Ernährungsumschau – bekannteste Ernährungsfachzeitschrift in Deutschland

www.who.int
Internetseite der Weltgesundheitsorganisation

www.quetheb.de
Internetseite für qualifizierte Ernährungsberatung

www.daem.de
Deutsche Akademie für Ernährungsmedizin (DAEM) e. V.

www.aid.de
Internetseite rund um Ernährung, Lebensmittel und eine gesunde Ernährungsweise

www.dge.de
Internetseite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V.

www.finde-deine-diaet.de
Internetseite mit ärztlichen Tipps zur Gewichtsreduktion

Buchtipps

Sven-David Müller und Christiane Weißenberger:
Ernährungsratgeber Herz und Gefäße. 2008. Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Sven-David Müller, Katrin Raschke:
Das Kalorien-Nährwert-Lexikon, 2., überarbeitete Auflage. 2004. Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Michael Vogt, Sven-David Müller, Doreen Nothmann:
Moderne Ernährungsmärchen. 2004. Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Doreen Nothmann, Sven-David Müller-Nothmann:
Die dicksten Diätlügen. 2007. Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Sven-David Müller-Nothmann:
Die Cholesterin- und Fett-Ampel, 2004. Knaur Verlag

Autoreninfo

Sven-David Müller ist Diätassistent und Diabetesberater der Deutschen Diabetes Gesellschaft und erster Vorsitzender des Deutschen Kompetenzzentrums Gesundheitsförderung und Diätetik e. V. Er lebt und arbeitet in Berlin.

Sven-David Müller blickt auf zehn Jahre klinische Tätigkeit als Diätassistent und Diabetesberater zurück. An der Donau Universität in Krems studiert er „Applied nutritional medicine".

Sven-David Müller ist im gesamten deutschsprachigen Raum als Buchautor und Vortragender bekannt. Aus seiner Feder stammen mehr als 45 Bücher, die in neun Sprachen übersetzt und in einer Auflage von über einer Million Exemplaren erschienen sind. Regelmäßig ist er Interviewgast bei Rundfunk- und Fernsehsendungen – insbesondere beim RBB. Seit Oktober 2003 moderiert er in Leipzig das Fernsehmagazin *GesundZeit*. Außerdem ist er Ernährungsexperte der Zeitschriften *Fit for fun, Mini, Illu der Frau* und *Frau von heute*.

Im Jahre 2005 erhielt er für seine Verdienste um die Ernährungs- und Diabetesaufklärung das Bundesverdienstkreuz.

Christiane Weißenberger ist Diätassistentin und Diabetesassistentin der Deutschen Diabetesgesellschaft. Bis zur Geburt ihres ersten Kindes arbeitete sie in verschiedenen Kliniken. Zuletzt war sie in einer diabetologischen und nephrologischen Schwerpunktpraxis in Würzburg beschäftigt. Dort war sie für die Ernährungs- und Diätberatungen, die Diabetikergruppenschulungen sowie die Ernährungsstunden in einem achtmonatigen Gewichtsreduktionsprogramm zuständig. Weiterhin führte sie regelmäßige Lehrküchenveranstaltungen durch. Nach einem Jahr Elternzeit ist sie seit Januar 2008 wieder als Teilzeitkraft im Dialysezentrum Würzburg tätig.

Zusammen mit Sven-David Müller hat sie eine Vielzahl an Büchern herausgegeben.

Register

Sven-David Müller-Nothmann • Christiane Weißenberger

Ernährungsratgeber Magen und Darm



Genießen erlaubt:

- **Richtig essen und trinken**
- **15 Tipps für das tägliche Leben**
- **Alle Rezepte mit Ballaststoff- und Nährstoffangaben**

2007. 160 Seiten, 105 Farbfotos, 15,5 x 21,0 cm, kartoniert
ISBN 978-3-89993-540-0
€ 12,90

- Magen- und Darmbeschwerden vorbeugen
- Praktisch: viele Tipps für das tägliche Leben
- Mit großem Rezeptteil

Dieses Buch zeigt, wie man den Verdauungstrakt mit Raffinesse anregen, die Abwehrkraft steigern, sich gesund ernähren und damit Magen- und Darmbeschwerden einfach vorbeugen kann – und das mit Genuss!

„Wie man den Verdauungstrakt anregen kann, Sodbrennen verhindert und auch Krankheiten vorbeugen kann, ohne den ganzen Tag nur Körner und Rohkost zu essen, zeigt das Buch. Nach einem ausführlichen Textteil folgen über 60 leckere, leicht nachzukochende Rezepte.“
HNA Hessische Allgemeine

Sven-David Müller-Nothmann • Christiane Weißenberger

Ernährungsratgeber Herz und Gefäße



Genießen erlaubt:

- **Über 60 Rezepte – süß und herzhaft**
- **Cholesterinangaben pro Portion**
- **Mit Musterplänen und Spezialtabellen**

2008. 150 Seiten, 100 Farbfotos, 15,5 x 21,0 cm, kartoniert
ISBN 978-3-89993-546-2
€ 12,90

- Medizinische Grundlagen
- Risikofaktoren für Herz und Gefäße
- Gesunde Ernährung – eine Wohltat fürs Herz
- Über 60 leckere Rezepte mit Ballaststoff- und Cholesterinangaben

Dieser Ratgeber hilft Herz-Kreislauf-Patienten, sich bewusst zu ernähren. Ernährungs- und Pharmakotherapie lassen sich dabei sinnvoll ergänzen. In vielen Fällen macht die Umstellung der Ernährung und der Lebensgewohnheiten Medikamente sogar überflüssig.

Die Autoren geben Herz- und Gefäßkranken viele Tipps und stellen Rezepte vor, die sich während einer Pharmakotherapie eignen. Kreative Koch- und Backrezepte erleichtern dem Patienten und seinen Angehörigen, ihre Ernährung umzustellen und damit Krankheiten vorzubeugen.

Stand Juli 2008. Änderungen vorbehalten.

schlütersche